فن
إدارة الحياة

الطبعة الأولى
1440 هـ / 2018 م

اسم الكتـــاب: فن إدارة الحياة
المـــؤلـــف: د/ شريف أبوالمجد
موضوع الكتاب:
عدد الصفحات: 480 صفحة
عدد المـــلازم: 30 ملزمة
مقاس الكتـاب: 14 x 21
عدد الطبعـات: الطبعة الأولى
رقــم الإيـــداع: 17609 / 2019
التـرقيم الدولي: 6 - 758 - 278 - 977 - 978 ISBN:

التوزيع والنشر:

دار البشير للثقافة والعلوم
القاهرة - جمهورية مصر العربية
هاتف: 01012355714 - 01152806533
E-mail: elbasheer.marketing@gmail.com
elbasheernashr@gmail.com

د/ شريف أبو المجد

فن
إدارة الحياة

دار البشير
للثقافة والعلوم

مقدّمة

لو توقّف الإنسان ليفكّر بعمق في الأشياء ذات الأهمّية الأولى في حياته فما عساها أنْ تكون؟ أهو العملُ والارتقاء في المهنة، أم الأسرة، أمْ عبادة الله حقّ عبادته؟ ثمّ إذا تدبّر هل نحن نعَطيها العناية والتّركيز والوقت الواجب التي تستحقّه؟، ثمّ إذا صارح نفسه هل وصل إلى السعادة والسّلامِ النّفسي بعد كلّ هذا الجري والسّعي وبذل الجهد؟

يقول ستيفن كوفي[1] إنّه يلتقي في مركز كوفي للقيادة بالكثير من النّاس من جميع أرجاء العالم، وكان مبهورًا ببعض هؤلاء، فهُم نشطون جادّون أكفاء، يبذلون الجهد والعناية المركزة نحو تحقيق الهدف، ولكنْ كان هؤلاء الناس يذكرون له يوميًّا مدى المعاناة التي يواجهونها عند مُحاولتهم تحديد أولويّاتهم بطريقة صحيحة، ويتساءلون لماذا لا تأتي أمورنا ذات الأولوية أوّلًا؟ لقد تقدّم البشر كثيرًا في المائة عام الأخيرة في كيفيّة التحكّم بالوقت وأساليب زيادة الكفاءة والجودة، وقيل لنا إنّه إذا عملنا بجدّ على تنظيم أعمالنا بأساليب حسن إدارة الوقت؛ كان ذلك كافيًا لتحقيق الهدف، ولهذا يلجأ النّاجحون منّا إلى أساليب التّخطيط وإدارة الوقت واستعمال الحاسبات، ويتابعون أحدث الدّورات والكتب في هذا المجال.

لقد تعلّم البشر كلّ ذلك، وطبّقوه بكلّ ما يستطيعون من جهد، فماذا كانت النتيجة؟ بالنّسبة لأغلبيّة الذين التقاهم كوفي في مركزه للقيادة، فقد كانوا مصابين بالمزيد من الحيرة والإحساس بالذّنب، ولسان حالهم يقول:

- أريد المزيدَ من الوقت... دائمًا.
- أريد أنْ أستمتع بحياتي بدرجة أكبر، إنّني باستمرار أدورُ في ساقية العمل، ولا أجد الوقتَ الكافي لأسرتي أو لراحتي، إنّ أسرتي وأصدقائي لا يجدون من وقتي ما يكفي، ويتّهمونني بأنّني لا أضعهم في أولويّاتي، ولكنْ من أين لي بهذا الوقت الإضافي كي أخصّصه لهم؟
- إنّني دائمًا في مأزقٍ في الشركة التي أديرها لأنّني أؤجّل بعض الأعمال المهمة من أجل صلة الرّحم وبرّ الوالدين.
- ليس لديّ التّوازن المطلوب بين عملي وحياتي الخاصّة، ويبدو أنّه كلّما أعطيت أحدهما وقتًا على حساب الآخر كلّما زادت الأمور سوءًا، إنّني أحسّ دائمًا أنني معرّض للكثير من الضغوط.
- الواجبات أكثرُ من الأوقات، وهناك دائمًا الكثيرُ من الأشياء المطلوب إنهاؤها، وكلّها أشياء ملحّة، وتزيد أزمة المرور الطّين بلّة، ولا أدري أيّها أختار وكيف؟

إنّ المنهج التّقليدي لإدارة الوقت يقول: «إنّ أداء الأمور بشكل أكثر فاعلية سيعطيك المزيد من السّيطرة على حياتك، وسيجعلك تحقّق كلّ أهدافك، وهذا سيمنحك السلام والإنجازاللذيْن تحلم بهما»، فهل هذا صحيح في الواقع؟

هذا ليس صحيحًا!!

إنّه من غير المجدي أنْ نبني سعادتنا على مقدار قدْرتنا على التحكّم في كلّ شيء حولنا، وعلى التّركيز على الأمور المادية والحياتيّة فقط، فبينما يمكن التحكّم في اختياراتنا إلّا أننا لا يمكننا أنْ نتحكّم في نتائج هذه الاختيارات؛ لأنّ الذي يتحكّم في هذه النتائج مجموعة من المبادئ والسّنن الكونيّة لا نملك السيطرة عليها، وليس الإنسان جسدًا وعقلًا فقط، ولكنه قلب وروح أيضًا، وإنجاز كلّ الأمور المادية لا يضمن السّعادة التي هي شعور قلبي.

والحقيقةُ أنّ السّنن الكونية هي التي تسيطر على حياتنا، وهذه الحقيقة تقدّم الكثير من التّفسير لحالة الإحباط التي تصيب النّاسَ عند استخدامهم المناهج

التقليدية لإدارة الوقت وحدها، ولذلك في هذا الكتاب تجدُ منهجًا مختلفًا اختلافًا جذريًّا لإدارة الوقت، وهو منهج إدارة الحياة، وهذا المربّع يركّز على مجموعة من المبادئ والغايات، ويتخطّى كلّ الأساليب المقترحة حول العمل بطريقةٍ أكفأ وأسرع، وبدلًا من أنْ يقدّم لك هذا المنهج فقط ساعة لإدارة الوقت فإنّه يقدم لك بوصلةً تقودك إلى حياة أفضل، وهذه البوصلة يواجهها قلب سليم وغاية سامية.

والسّببُ في ذلك بسيط هو أنّ الأهمّ من مدى سرعة انطلاقك نحو هدف ما هو معرفتك إلى أين تنطلق، وعدم حيودك عن هذا الاتّجاه، فمِن ناحية يعدّ هذا المنهج جديدًا، ومن ناحية أخرى يعدّ هذه المنهج قديمًا استعمله الرّسل والمؤمنون من آلاف السّنين؛ إنّ جذوره عميقة، وهذه الجذور تتناقض مع المبدأ الخاصّ بأنّ المهمّ هو زيادة السرعة، أو الحصول على أكبر ثروة مُمكنة في أقلّ وقت، والذي تروّج له أغلب كتب ودوراتِ إدارة الوقت وكيفية النجاح في الحياة.

إنّنا نعيش في مجتمع حديث يفضّل استخدام أساليب مباشرةً وأكثر كفاءة للوصول إلى الهدف الذيّ يُمكن قياسه، رغمَ أنّ جودة الحياة قد لا تتحقّق من خلال استخدام هذه الأساليب فقط، فليس هناك طريقٌ مُختصر للوصول إلى حياةٍ أفضل، ولكن هناك ممرّ، وهذا الممرّ قائم على غايات ومبادئ حظيتْ بالاحترام عبر التاريخ؛ إنّ الحياة لا يمكن أنْ تكتسب معناها من مجرد السرعة والكفاءة، ولكنّ العبرة بما تفعله، ولماذا تفعله؟، ولمن؟، فذلك أكثر أهمّية من مجرد مقدار السّرعة التي تنفّذ بها هذا الفعل، ولذلك فلا بدّ أنْ يكون الأهمّ أوّلًا، ولا بدّ أنْ تكون الغاية هي الغايةَ الأسمى، ولا بدّ أنْ يكون القلبُ السليم هو الذي يحدّد ما المهمّ؟، وما الأهمّ؟، وليس إبليس اللعين الذي قد يشغلك عن الأهمّ بالمُهم.

يعد هذا الكتاب امتدادًا لكتاب «الأهمّ أوّلًا» لستيفن كوفي وروجر وريبيكا ميريل، حيث يحاول الإجابةَ عن التّساؤل الذي طرحوه كثيرًا في كتابهم عن الشّمال الحقيقي، أين اتجاهه؟ وكيف يمكن تحديد هذا الاتّجاه؟، وكيف نضمن ألّا نحيد عن هذا الاتّجاه في رحلة الحياة؟.

هذا الكتاب يرى أنّ أجيالَ إدارة الوقت الثّلاثة مفيدة، ولكن بها عيوبٌ المطلوبُ تفاديها، وأن الجيل الرّابع الذي ينادي به كوفي- وهو إدارة الأولويات- أفضل بشرط أنْ تتّجه البوصلة إلى الشّمال الحقيقي، هذا الاتجاه لا يضمن سلامته، ولا البقاء عليه طوالَ الحياة؛ إلّا قلب سليم ونفس لوّامة، وهذه هي الإضافة التي يضيفها هذا الكتاب على كلّ أجيال إدارة الوقت.

إنّ المهمّ ليس حسن إدارة الوقت، ولا حتّى كفاءة إدارة الأولويّات، إنّ المهمّ هو إدارة الحياة ككلّ لا يتجزّأ، بهدف واضح- وهو رضاء الله ﷻ- وطريق واضح- وهو صراط الله المستقيم- ولكنْ تبقى النيّة، والتي محلّها قلب سليمٌ يعرف المعروفَ ويدعو إليه، ويعرف المنكر وينهي عنه، وهو يدعو وينهي نفسَه أوّلًا قبل الآخرين.

الأستاذ الدكتور/ شريف أبو المجد

زايد في أول مايو ٢٠١٩

الباب الأوّل

إدارةُ الوقت

مقدّمة:

السّاعة والبوصلة والقلب السليم

تقول ابنتي التي وضعتْ طفلتها حديثًا: «إنّني متضايقة للغاية يا أبي، أنت تعرف كم أحبّ هذه الطفلة، ولكنّها تأخذ تقريبًا كلّ وقتي، بحيث لا يمكنني عمل أيّ شيء آخر، بما في ذلك أشياء أساسية لا بدّ أنْ أقوم بها شخصيًّا»، بالطبع أنا أفهمُ لماذا يشكّل هذا الأمر مصدرًا للقلق بالنّسبة لها، فابنتي ذكيّة، وقادرة على عمل الكثير، وقد كانت تعمل مدرّسة في مدرَسة دولية واستقالت عندما أوشكتْ على الوضع، وهي ذكيّة وقادرة على عمل الكثير في العمل المهني والتطوّعي سواءً بسواء، وقد كانت دائمًا موفّقة في كلّ أعمالها، وعندها ميل إلى الأعمال المهمّة مثل: الدّراسات العليا، وتنمية شخصية الفتيات، وكثير من أعمال الخير الأخرى، بالإضافة إلى دوْرها كزوجة وأم، وطبّاخة ماهرة.

وبعد أنْ تحدّثنا معًا اكتشفت أنّ مصدرَ قلقها كان سببُه توقعاتها، وأحسستُ أنه ليس عليها الآن إلّا أنْ تستمتع بأنّ لديها طفلةً جميلة اسمها ديمة. قلت لها: «اهدئي واستمتعي بهذه التجربة الجديدة، وَدَعي ديمة تشعر باستمتاعك (وليس ضيقك) بدور الأمّ، فلا يوجد شخص يمكن أنْ يحبّ هذه الطفلة ويربّيها كما ستفعلين، وكلّ الاهتمامات الأخرى دعيها مؤقّتًا جانبًا، واهتمّي فقط بابنتك».

أحسستُ أنّ ابنتي أدركت أنّ حياتها في الأجل القصير ستصبح غيرَ متوازنة، ولا مفرّ من ذلك، إنّ هناك وقتًا وموسمًا لكلّ شيء في هذه الدّنيا، وهذه إحدى السنن الكونية، وأدركت أيضًا أنّه بمرور الوقت ستكبر الطفلة، وستستطيع هي كامرأة أنْ تحقّق أهدافها الأخرى عندما تصلُ طفلتها إلى سنّ الحضانة، وستستطيع أنْ تقوم بتطوير نفسها مهنيًّا، وتقوم بأشياء أخرى تحبّها عندما تكون طفلتها في المدرسة.

وقلتُ لها «لا تضعي لنفسك جدولًا زمنيًّا لأعمالك اليوميّة، إنسي التقويم اليومي والشّهري والسّنوي، أوقفي استخدامَ أدوات التخطيط طالما أنّها لا تقدّم لك سوى الشعور بالأسى بسبب عدم الإنجاز في الموعد، ديمة هي أهمّ شيء في حياتك الآن، استمتعي بهذه الطفلة ولا تقلقي، ودعينا نستمتعُ أنا وجدتها بها معك- والحقيقة أنّنا نستمتع بها كثيرًا وهي البهجة في هذا الزّمان الرّديء- اجعلي البوصلة الدّاخلية لديك تقودك نحو ما يجبُ عليك عمله، ولا تنسي أنْ تأخذي أكثر من نيّة في الوقت الذي تقضينه مع ابنتك، ولا تتركي مهمّة قيادة حياتك للساعة المعلّقة على الحائط».

بالنّسبة للكثيرين منّا هناك فجوةٌ بين الساعة والبوصلة، فجوة بين ما هو هامّ لنا وبين أسلوبنا في إنفاق الوقت، وهذه الفجوة لا يسدّها المنهج التقليدي في إدارة الوقت، وقد نكتشف أنّ زيادة سرعتنا في أداء الأعمال قد تجعل الأمورَ أكثر سوءًا إذا كان هناك انحراف في البوصلة عن الغاية الأسمى.

مثال: لو أنّ شخصًا لديه عصا سحرية ستمكّنه من رفع كفاءته في الأداء بنسبة ٢٠٪ مثلًا من خلال مناهج وأساليب إدارة الوقت، هل سيمكّنه ذلك من حلّ مشكلة إدارة الوقت لديه؟ إنه سيشعرُ بالإثارة والسرور بسبب تحسّن كفاءته، إلّا أنّه سيكتشف أنّ التحديات الحياتية المتنوعة لا يمكن مواجهتها بمجرّد زيادة القدرة على أداء الكثير من العمل في وقت أقلّ.

في هذا الباب، سنعرض الأجيالَ الثلاثة للمناهج التقليدية لإدارة الوقت، وسنمرّ سريعًا على الأساليب الثمانية المستخدَمَة في السنوات الأخيرة، وسنرى كيف أنّها فشلت جميعًا في سدّ الفجوة بين ما نأمل وبين ما نحصل عليه، وسنسألك أنْ تنظر إلى الحياة من منظوريْن مختلفين، مِن منظوري الطّوارئ والأهمّية، وستدرك أنّ تحديد ما الأهمّ لا يتوقف على هذه الحياة الدنيا فقط لأنّ الحياة الأخرى هي الحياة الحقيقية، كما سندرس آثارَ إدمان الطوارئ على حياة الناس في أكثر الأمم تقدّمًا في العالم، وسنصل إلى أنّنا في حاجة إلى جيل رابع من هذه المناهج يكون مختلفًا في طبيعته كليّة، وسندرك أنّ ترتيب الأولويات في هذا الجيل الرابع يحتاج إلى أنْ تكون البوصلة الدّاخلية قائمة على قلب سليم مرتبط بخالقه ﷻ، هذا المنهج يستبدل إدارة الوقت بالقيادة الذاتية، ويعيد ترتيبَ الأولويات في كلّ مرحلة بحسب أهميتها، ليس فقط للدنيا ولكن كذلك للآخرة، **وبدلًا من التّركيز على التّنفيذ الصحيح للأعمال ينتقل التركيز إلى تنفيذ الأعمال الصّحيحة.**

وسنحاول أنْ نعالج السّؤال الصعب حول ما الأشياء ذات الأهمية في حياتنا؟، وكيف نستطيع أنْ نضعها أوّلًا؟، وسنحاول أنْ نعالج الأفكار الثّلاث الرئيسة التي تمثل قلب الفكر الجديد للجيل الرابع من مناهج إدارة الوقت، إنّ هذا الباب بمثابة تحدٍّ لأسلوبنا في النظر إلى الوقت وإلى الحياة؛ لأنّ الأسلوب الجديد يحتاج إلى النّظر إلى شيء آخر، وهو النّظر داخل النفس.

الفصل الأوّل

السّاعةُ أم البوصلة؟

1/1 تمهيد

كم مِن الناس تمنّوا في نهاية حياتهم لو أنّهم أنفقوا المزيدَ من وقتهم في العمل!!! وكم منهم تمنّوا لو أنّهم أنفقوا المزيد من وقتهم مع آبائهم وأمّهاتهم وزوجاتهم وأولادهم! وكم منهم تمنّوا لو أنّهم أنفقوا المزيد من وقتهم في عمل الصّالحات الباقيات!

نحن نختارُ كيف نقضي وقتنا، سواء كان الأمرُ يتعلّق بالسنوات أو ببضع لحظات من حياتنا، ثمّ نعيش على ضوء النّتائج المترتبة على هذه الاختيارات، وأغلب الناس ليس سعيدًا بهذه النّتائج، خاصّة حين نشعر بالفجوة بين كيفية إنفاقنا للوقت وبين الأمور التي نشعر بأهميتها في حياتنا عندما يتقدّم بنا العمر، خذِ النّماذج الآتية:

- إنّ حياتي مرهقة، فأنا أجري طوالَ اليوم، اجتماعات.. مكالمات.. أوراق يجب إنهاؤها.. مواعيد، إنّني أضغط على نفسي إلى أقصى حدّ، وآوي إلى فراشي مجهدًا، وأصْحو في اليوم التّالي لأدور الدّورة نفسها، إنّ نتائجي المهنية باهرة، فإنّني أنجز الكثير، ولكنّي عندما تقدّم بي العمر أصبح لديّ هذا الشعور الداخلي بأنه: ثمّ ماذا؟ هل ما قمتُ به فعلًا هو الأمورُ ذات الأولويّة، في حقيقة الأمر إنّني أعترف بأنني لا أعرفُ الإجابة عن هذا السّؤال.
- إنّني أشعر بالتمزّق، أسرتي هامّة بالنسبة لي وكذلك عملي، وأنا أعيش في صراع مستمرّ محاولًا التّوفيقَ بين متطلبات كلّ منهما، هل من الممكن أنْ يكون المرء ناجحًا في البيت والعمل في آنٍ واحد؟ وكيف السبيل إلى ذلك؟

- لا يتاح لي إلّا القليل من حرية الحركة، فلا بدّ أنْ أمرّ على المرضى في المستشفى، ثمّ أقوم بإجراء العمليات الجراحيّة التي قد تستغرق الواحدة منها بضع ساعات، ثمّ أذهب إلى العيادة من السّادسة مساءًا إلى ما بعد منتصف الليل، إنني أشعر بضغط هائل لكنّي أقود المستشفى إلى مستويات أفضل من الجودة، إنّ الروح المعنًوية للأطبّاء العاملين معي مُنخفضة لأنّ المستشفى لا تحقّق الربح المأمول، وأنا أشعر بالذّنب لأنني لا أعطي العاملين معي الوقتَ الكافي للتحدث إليهم والإنصات لما يقولون، وبالرّغم من الإجازات العائلية فإنّ أسرتي قد حذفتني من حساباتها لأنها لا تراني.
- إنّني فقدت السّيطرةَ على حياتي، إنّني أحاول أنْ أعرف ما الأمور المهمة بالنسبة لي؟ وما الأهداف التي يجب أنْ أنجزها؟ ولكن كلّ الناس سواء رئيسي أو مرؤسيّ أو عائلتي يضعون المزيدَ من الأعباء فوق أعبائي، فما أخطّط للقيام به يعوقه ما يطلب الآخرون منّي تنفيذه في ذات الوقت، والأمور المهمة بالنسبة لي يتقاذفها طوفانٌ ما يعده الآخرون أمورًا مهمة يجب أنْ أقوم بها، إنّ ما هو أهمّ بالنسبة لي ليس بالضرورة ما هو أهمّ بالنسبة لزوجتي أو أمّي أو رئيسي في العمل.
- كلّ الناس يقولون لي إنّني ناجح جدًّا، لقد عملت بجدّ، وضحّيت وتقدّمت إلى القمة، ولكنّني غير سعيد، وبداخلي شعور بالخواء، فلم أصلْ رحمي كما أتمنّى ولم أكن قدوة لأبنائي في علاقتي بالله ﷻ، وأخاف أنْ يسألني ربّي عن عمري فيما أفنيتُه.
- إنّني لا أعلمُ ما يجب عليّ عملُه في الحياة، لقد كتبت ما أشعر بأنّها الأمور المهمة في حياتي، وحدّدت كيفية الوصول إليها، ولكنْ في المسافة ما بين رؤيتي لكلّ ذلك وما بين ما أقوم به يوميًّا؛ يضيع منّي الكثير، فكيف يمكنني ترجمة الأمور المهمة إلى ممارسة في حياتي اليومية؟

- عندما أقرأ قولَ الله تعالى ﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴾ (المؤمنون: ١١٥)، أفكّر فيما يمكنني أنْ أقوله لربّي- ﷻ- إذا سألني عن عمري فيما أفنيته؟

إنّ ترتيب الأمور حسب أهميّتها هو من صميم حياتنا، فأغلبنا يتمزّق بسبب الأعمال التي يجب أنْ يقوم بها، يتمزّق بين ما يريد أنْ يقوم به وبين مسئوليته عن عائلته وعن عمله وعن نفسه كعبدٍ لله، فنحنُ نشعر دائمًا بالتّحديات الصعبة الخاصة بالقرارات اليوميّة، وهذا يستمرّ طوال لحظات حياتنا، فنستجيب لها في ضوء ما نعتقد أنّه أفضل استخدام لوقتنا، أو كما يسمّيه علماؤنا واجبُ الوقت، فنحن مأمورون بتلاوة القرآن ولكّنْ ما أنْ يؤذّن المؤذن للصّلاة فيصبح واجبُ الوقت هو الصّلاةَ في أوّل وقتها.

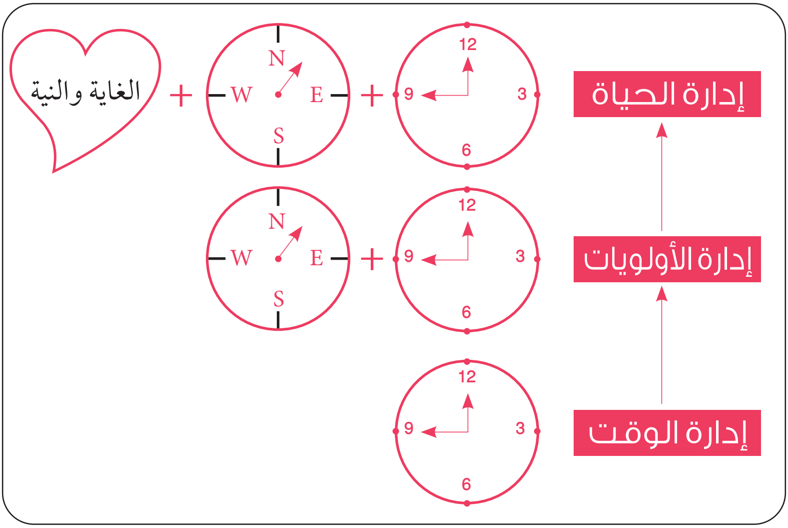
وقد تكون القراراتُ سهلة عندما يتعلّق الأمر بالاختيار بين الجيّد والرّديء، فنحن نستطيعُ بسهولة تحديدَ كيف أنّ بعض الأعمال تعد تضييعًا للوقت، أو مرهقة للذهن أو الروح، أو حتّى ضارّة بالجسد، ولكنّ المشكلة عندما يتعلق الأمر بالمقارنة بين الجيّد والأفضل، وغالبًا ما يكون الجيّد عدوًّا للأفضل، وقد فطن إبليس اللعين لهذه الحقيقة منذ ملايين السّنين، ولذلك فهو لا يوسوس للصّالحين بفعل المنكرات، ولكنه يُغريهم بفعل المهمّ ليبعدهم عن فعل الأهمّ، كما قال ابن الجوزي في كتابه الرائع «تلبيس إبليس(٢)».

٢/١ السّاعة والبوصلة

يمكن إيضاحُ معضلةِ وضع الأشياء الأهمّ أوّلًا بالمقارنة بين أداتين لهما وظيفة التّوجيه، هما: السّاعة والبوصلة، فالسّاعةُ تمثّل مواعيدنا والتزاماتنا وجداولنا وأنشطتنا، أي كيف ننفق وقتَنا ونوزّعه؟ أمّا البوصلة فهي تمثّل ما نحمله داخلنا من رؤيةٍ وقيم ومبادئ ووعي وتوجّه، أي ما الأشياء ذات الأولويّة في حياتنا؟ وما المنهجُ الذي يجب أنْ ننهجه في إدارة هذه الحياة؟

هذه البوصلة إذا كانت تتّجه دائمًا نحو ما يرضي الله– سبحانه وتعالى–، فإنّ الإنسان تتحقّق له سعادتَي الدنيا والآخرة، وإذا نوى الإنسانُ بعمله الحياتي أنْ يطعم أهله وينشر العلم، أَو نوى بأكله ونومه أنْ يتقوّى على عبادة الله ﷻ؛ فإنّ ذلك يحوّل العمل والتدريس والأكل والنّوم إلى عبادة، ويتحقّق عندئذ فيه مرادُ الله تعالى حين يقول ﴿وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾[الذاريات: ٥٦]، وكما يقول علماؤنا فإنّ النّية تحوّل العادة إلى عبادة، وهذا أكفأ استخدام للوقت، فنفس الوقت الذي تقضيه في عملك يمكن أنْ يكون هو الوقتَ الذي يكتب في ميزانك أنه طاعة لله، بل الأمر أعظمُ من ذلك، فالدّالّ على الخير له مثل أجر فاعله، فإذا أسهمت في نشر ضرورة العمل التطوّعي مثلًا على الإنترنت؛ فلكَ مثلُ أجر كلّ مَن استمع إلى نصحك وشارك في العمل التطوّعي، وذلك ليس مرّة واحدة ولكنْ طوال أعمارهم، والله يُضاعف لِمَن يشاء.

وتوجّه البوصلة دائمًا إلى ما يرضي الله– ﷻ– يحتاج إلى قلب سليم وعقل واعٍ، والشّكل الآتي يبين العلاقة بين إدارة الوقت وإدارة الأولَويات وإدارة الحيَاة في ضوء هذا الفهم.



ويأتي التّعارض عندما نشعر بالفجوة بين السّاعة والبوصلة، أي عندما نجد أنّ ما نقوم به لا يسهم كثيرًا في إنجاز ما نعده الأهمّ في حياتنا، ويأتي الانحراف في اتّجاه البوصلة عندما لا تكون متّجهة إلى رضاء الله سبحانه وتعالى، أي عندما يكون أهمّ شيء في حياتنا هي الدنيا بمنعها وشهواتها، وليس هو أن نحيا هذه الحياة إرضاءً لله ﷻ باتّباع أوامره واجتناب نواهيه.

وأغلبُ أهل الغرب يشعرون بالفراغ الدّاخلي في نفوسهم، لقد حدّدوا معنى السعادة بأنه فقط النّجاح في مجال المال والمهنة، أو مجال الشّهرة والسلطة، ثمّ لا يشعرون بأنّ النجاح في هذه المجالات قد حقّق لهم الإشباع الذي كانوا يحلمون به؛ لأنّ هذا هو النجاح الثانوي، أمّا النجاح الرئيس فهو المبنيّ على القيم، والذي يترك أثرًا طيبًا في الحياة بعد موت صاحبه، لقد صعدوا سلّم النجاح خطوة خطوة بكلّ ما يحمله ذلك من آلام، سواء آلام السّهر والدراسة، أو آلام الجري والسّعي للترقي في العمل، وعندما وصلوا إلى نهايةِ السلّم وجدوا هذا السلم مستندًا إلى الحائط الخطأ، فبينما هُم منهمكون في عمليّة صعود السلم تركوا وراءهم الكثير من العلاقات المزقة واللّحظات الرائعة التي لم يحضروها، والتي كان يمكنهم الاستمتاع بها بعمق، وذلك في خضمّ الجهد المركّز اللازم لتحقيق النجاح والشّهرة، **ففي سباقهم نحو القمّة نسوا أنْ يقوموا بالأشياء الأكثر أهمّية.**

٣/١ استيقظوا قبل فوات الأوان

قد ننتبه إلى وجود هذه الفجوة بطريقة درامية؛ مثل: عند موت شخص عزيز نفقده فجأة-وبالذّات إنْ كان الأب أو الأمّ-، ونشعر بمرارة هذه الحقيقة وهي إدراك أهمية الوقت الذي كان يجب أنْ نقضيه معهما ولم نفعل؛ لأنّنا كنّا مشغولين بصعود السلم لكي نصل للنجاح والمال والشّهرة، وقد نكتشف أنّ أحدَ أبنائنا في سنّ المراهقة قد وقع في دائرة الإدمان، هنا لن يكون لنجاحنا المهنيّ طعم، وسيظلّ يؤرّقنا السؤال عن أثر غيابنا عن حياته أثناء هذه السن

الخطرة، وسنظلّ نتساءل: كيف ضاعت منّا أوقات كان يجب أنْ نقضيها معه ونقترب منه لبناء علاقة قويّة بيننا، وسيؤرّقنا التفكير في مسئوليّتنا عنه، والتي أكّدها حديثُ رسول الله- ﷺ-: «**كلّكم راعٍ، وكلّكم مسئول عن رعيته**»، إنّنا كنّا مشغولين عنه بكسب العيش وتقوية صلاتنا في مجال العمل المهني أو السياسي، وحتّى لو كان العمل الدعوي هو الذي أخذ منّا جلّ وقتنا؛ فلن يكون ذلك عذرًا لنا أمام الله ﷻ عن عدم رعايتنا لأسَرِنا.

> لو أنّ مدير الشّركة أدرك أنّ الشركة في حالة انكماش، وأنّ مُلّاك الشركة في طريقهم للاستغناء عنه، أو لو أخبرَ الطبيب أحدهم أنّه مصاب بالسّرطان من الدرجة الرابعة، وأنّه سيموت بعد بضعة شهور، أو عندما يدرك أحدهم أنّ زواجه على شفا الطّلاق، **مثل هذه الكوارث تقذفُ بالمرء إلى منطقة الوعي بأنّ أسلوبه في قضاء وقته وإدارة حياته لا يتمشّى مع ضرورة العناية البالغة بالأشياء ذات الأولويّة في حياته.**

٤/١ الأجيالُ الثلاثة من مناهج إدارة الوقت

في سعْينا لسدّ الفجوة بين السّاعة والبوصلة في حياتنا يتوجّه بعضنا إلى الدراسة والتّدريب في مجال إدارة الوقت، وبينما كان عددُ الكتب حول هذا الموضوع محدودًا- إذا رجعنا للوراء خمسين عامًا- فهناك الآن ما يزيد على ألفي كتاب في هذا الموضوع، إلى جانب الآلاف من المقالات والمواقع الإلكترونية والدّورات وخطط الوقت وبرامج الحاسب، وغير ذلك من أساليب وأدوات إدارة الوقت، وكلّ هذا مثل صناعة الفشار؛ فكلّما زادت الحرارة وزاد الضغط من البيئة المحيطة كلّما زاد الانفجار في كمّ الإنتاج.

وهناك ثمانيةُ مناهج أساسية لإدارة الوقت، وهي تتراوح بين المناهج التقليدية القائمة على زيادة الكفاءة مثل: منهج نظم نفسك، إلى منهج المحارب، إلى منهج

التسلسل في الأولويات، ومن بينها المنهج الآسيوي المسمّى السّباحة مع التيار الذي يتطلب منّا الإحساس بالنبض الحي لمسيرة الحياة لكي يدلّنا على تلك اللّحظات الممتعة التي تختفي فيها دقات الساعة، ومنها أيضًا منهجُ الشّفاء الذي يوضّح لنا كيف أنّ أولئك الذين يضيّعون وقتهم في البيروقراطية وعدم التّفويض يفعلون ذلك بسبب عوامل نفسيّة تدفعهم إلى الحرص على إرضاء الغير، ممّا يؤدّي إلى المزيدِ من الالتزامات والأعباء والعمل المُرهق عليهم، وذلك بسبب خوفهم من رفض المجتمع المُحيط لهم وإحساسهم بالخجل من ما يعملوه.

وفي الجداول الآتية عرضٌ مختصر لهذه المناهج، ومن يبغي الاستزادة من المعرفة في هذا المجال؛ فعليه بالإنترنت، ففيه كلّ هذه المناهج وأكثر.

المنهج	الأساس	نقاط القوّة	نقاط الضعف
نظّم نفسك	الانضباط	- يوفّر الوقت - يقلّل أو يمنع ضياع الوقت والموارد - يرفع الإنتاجيّة	- يصبح التّنظيم غاية دون أنّ يحقق غاية أهمّ - يسبّب الوهم بالإنتاجية - لا يساعد بالضرورة على تحقيق الأهمّ
المحارب (البقاء والاستقلاليّة)	إنتاجيّة عالية	- يفترض المسئولية الشّخصية عن الوقت والنتائج - يتيح الوقت والتفرغ للفعل والإنجاز في الأجل القصير	- ينشئ إحساسًا وهميًّا بالاستقلالية - يثير غضب الغير - يقود إلى سلوك السّيطرة السلبية - يسبّب النّفاق على الجانبين عندما يتصرّف الغير بنفس الطريقة كرَدّ فعل - يسبب عدم الفاعلية على الأجل الطويل

المنهج	الأساس	نقاط القوّة	نقاط الضعف
تحديد الهدف	الالتزام والتّركيز	- يحدّد الهدف - يضع أولويّات تقوم عليها خطة إنجاز الأهداف	- يسبب الوهم بأن تحقيق الأهداف يحقّق السعادة في الحياة - يحقّق حياة غير متوازنة بسبب التركيز على هدف أو أهداف دون أخرى - يضع الأهداف فوق لحظات الحياة الغنية والعلاقات التي قد تكون أهمّ
التّسلسل	الأولويّات وتحديد قيمتها	- يحقق التّسلسل للمهامّ المطلوب تنفيذها - يضع الأولويّات حسب القيم الأعلى لها	- تتحدّد الأولويّات غالبًا من خلال الطارئ أو الظّروف أو ضغوط البيئة - لا يسمح بالفعل التلقائي لحظة حدوث طوارئ ذات أهمية أعلى - قد يتجاهل المتغيّرات الحقيقية الخارجية وقد تكون القيم ليست للأولويّات التي تشكّل جودة الحياة.
الأدوات السّحرية والتّنفيذية	التفوّق التّقني	- يقدم وسائل قويّة للاتصال والتقدّم والتنظيم وتحليل النتائج - يزيد الإنتاجيّة - يساعد في تقديم منتجات ذات جودة عالية	- يسبب الوهم بأنّ القوة مصدرها هذه الوسائل - يوجد الشّعور بالقيود والاصطناع - يركّز على الفعل على حساب الوجود الإنساني - يحوّل الأدوات إلى قائد بدلًا من أنْ تكون خادمًا - يركّز على العاجل من الأولويات اليومية.

المنهج	الأساس	نقاط القوّة	نقاط الضعف
المهارة في إدارة الوقت	المهارات	- يرفع مهارات تحقيق الأهداف - يحسن الأداء بتنظيم المهام والاستخدام المنظّم والسريع للمعلومات	- يوجد الوهم بأنّ الفاعلية هى في زيادة المهارة - تتفاوت الكفاءة حسب عمق وجودة التدريب - يحصر التّركيز في المهارات الهامّة للمنظّمة فقط - قد لا يكون التوجّه نحو الشّمال الحقيقي (مؤثّرات خارجية)
السّباحة مع التيار (المنهج الآسيوي)	الانسجام والتدفّق	- الابتعاد عن منهج الإدارة بالطوارئ - التّوافق في العيش مع واقع الحياة الطبيعي - يحقّق السّلام الداخلي مع النّفس	- ينقصه الهدف الواضح - ينقصه التّوازن في المنهج المتكامل - قد يتعارض مع الالتزام حيال الغير بمواعيد وأهداف وأولويّات معينة - لا يتيح السّباحة ضدّ التيار عندما يكون ذلك ضروريًّا عند زيادة الضغوط
الشّفاء	إدراك الذّات	- يساعد في تحديد مصادر إنفاق الوقت بشكل خاطئ - يركّز على المبادئ - يقود إلى إدراك عالٍ للذّات	- يساعد على التّشخيص وليس العلاج - لا يقدم حلولًا موحّدة - غير كامل، لأنّ إدراك الذات وحده لا يضمن جودة الحياة - موجّه إلى جانب محدود من الحياة - يركّز على الماضي أكثر من المستقبل

الجيلُ الأوّل:

يقوم الجيلُ الأوّل من مناهج إدارة الوقت على كتابة المهامّ وقوائم الأعمال ومواعيد كلّ منها، وهذا يعتمدُ على مبدأ السّباحة مع التيار، وعلى الاحتفاظ بسجلّ للأعمال التي نريد أنْ نقوم بها، ثمّ شطب الأعمال التي تمّت أولًا بأول، مثل:

- كتابة التقرير
- حضور الاجتماع
- إصلاح السيارة
- ترتيب المكتبة
- زيارة أمّي
- موعد الطبيب

وهذا الجيلُ يتميّز بالبساطة والمرونة، ويتكوّن من مذكّرات بسيطة، وقوائمَ المهامّ المطلوب إنجازها.

في نهاية اليوم- وبكثير من التوفيق- تكون قد أنجزت أغلب المهامّ المطلوبة وشطبتها من القائمة، أمّا المهامّ التي لم تنجز بعد فغالبًا ما تقوم بتأجيلها إلى قائمة اليوم التالي.

الجيلُ الثّاني:

وهو جيلُ التّخطيط المسبق وحسن الاستعداد، وهو محكومٌ بالتقاويم ودفاتر المواعيد كذلك، ويقوم على المسئولية الشّخصية وزيادة الكفاءة وإنجاز الأهداف الموضوعة وجدولة المهام والأحداث المقبلة.

فإذا كنت مِن هذا الجيل فأنتَ تحدّد مواعيد الاجتماعات المقبلة، وتحدّد تواريخ الانتهاء من المهامّ المختلفة، وقد تحدّد مواقع الأحداث والاجتماعات، وعادة ما يكون لديك حاسب أو محمولٌ عليه شبكة معلومات تحفظ لك كلّ هذا، وتعينك على الاستعداد للأحداث المهمّة القادمة.

الجيلُ الثّالث:

هو جيلُ التّخطيط المستقبليّ، وتحديد الأولويات، والرقابة على مستوى الإنجاز، فإذا كنتَ من هذا الجيل فأنت تقضي الكثيرَ من وقتك في تحديد الأهداف والأولويات، وغالبًا ما تكون قد سألت نفسك: ماذا أريد؟ وغالبًا تضعُ لنفسك أهدافًا طويلة ومتوسطة وقصيرة الأجل لكي تحقّق ما تطمح إليه، وأنت- أيضًا- تحدّد نشاطك اليومي في ضوء أولويّات معينة، ويميز هذا الجيل العديد من أدوات التّخطيط والتنظيم وبرامج الحاسب، وغالبًا ما يستخدم قاعدة بيانات إلكترونية تحوي نماذجَ تفصيلية للتخطيط اليومي والشهري والسنوي.

ولقد أسهمت هذه الأجيالُ الثّلاثة- إلى حدّ كبير- في جعل حياتنا أكثر فاعلية، ولكن على الرغم من زيادة الاهتمام والكتابة في مجال إدارة الوقت إلّا أنّ الفجوة بقيت قائمة بالنسبة لأغلبية النّاس بين ما يعدونه مهمًا في حياتهم وبين الأسلوب المستخدَم في إدارة الوقت، وهذه الفجوة مؤلمة، يقول الكثيرون «نحن نعمل الكثيرَ في وقت قليل، ولكنْ أين العلاقات العميقة بيني وبين أبنائي، أو بيني وبين أصدقاء الطفولة، أو حتى بيني وبين جيراني؟ أين السّلام النفسي؟ أين التّوازن؟ أين الثّقة في أنّ ما أقوم به هو أهمّ ما يجب أنْ أقوم به حقّ قيام؟

١/٥ جوانبُ القوّة والضّعف في كلّ جيل

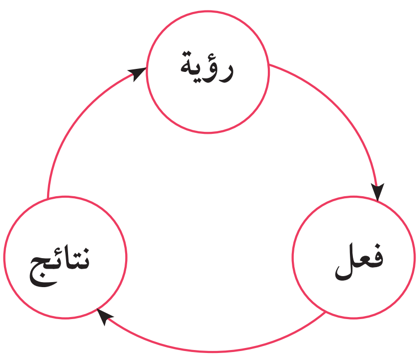
الجيل	نقاط القوّة	نقاط الضّعف
الأوّل	- القدرة على التأقلم والمرونة عندما تظهر الأمور المهمة - السّباحة مع التيار مريحة نفسيًا - الاستجابة للآخرين - القليل من الهيكلة والجدولة - القليل من الضّغوط - وضع إطار لما يجب عمله	- لا يوجد هيكل حقيقي - ضياع بعض الأمور وسط زحمة العمل - الالتزام نحو الغير إمّا منسي أو مهمل والعلاقات ضعيفة - القليل من التّركيز على الإنجاز - الانتقال من أزمة إلى أخرى بسبب تجاهل الهيكلة والجدولة - الأشياء الأهمّ هي تلك المعروضة أمامك

الثّاني	- تسجيل الالتزامات والمواعيد - إنجاز الكثير من خلال التخطيط وتحديد الأهداف - اجتماعات وعروض عمل أكثر فاعلية بسبب التخطيط وحسن الاستعداد	- تضع الجدول الزّمني قبل الناس - الكثير من الأمور التي تنفّذ هي الملحّة أو التي نفضّلها، وليس بالضرورة التي نحتاجها أو ذات الأهمية - استقلاليّة التفكير والفعل : أي أنّ الناس الآخرين مجرّد موارد أو أدوات أو موانع نحو تحقيق الأهداف في موعدها - الأشياء الأهـمّ هي فقط التي حددت في الجدول الزّمني.
الثّالث	- يقوم على المسئولية عن النتائج - يرتبط بالقيم - يقوم على قوة الأهـداف الطويلة والمتوسطة والقصيرة الأجل - يترجم القيم إلى أهداف وأفعال - يزيد الإنتاجية من خلال التخطيط اليوميّ ووضع الأولويات - يزيد الكفاءة - يضع الحياة في شكل محْكَم ومُهَيكل - يزيد مهارة الإنسان في إدارة وقته وحياته.	- يدفعك إلى الاعتقاد بأنك تسيطر على الأمور بغضّ النّظر عن القوانين الطبيعية. - التّخطيط لا يتحكّم بالضرورة في القوانين الطبيعية وهى التي تتحكّم في الأحداث - قوة البصيرة غير واضحة - التخطيط اليومي نادرًا ما يمكن تغييره بسبب الطوارئ أو الأزمات - قد يقود إلى الشّعور بالذنب والإسراف في البرمجة وعدم توازن الأدوار - قد يضع الجـدول الزّمني قبل الناس، ولا يرى فيهم سوى أشياء - قلّة المرونة والاستجابة - المهارات وحدها لا تحقّق الفاعلية والقيادة، فما زال للشّخصية دورها - الأشـيـاء الأهـمّ تحـدّدهـا قيمة الأولويات وإلحاح الموقف.

٦/١ ما تراه هو ما تحصلُ عليه

ما المبادئ التي تحقّق لك الكفاءة والسّيطرة في الإدارة ورضاء الله في نفس الوقت، هل المبادئ المادية فقط تؤدّي إلى النتائج المناسبة؟ وهل تحقّق هذه المبادئ التوقّعات المأمولة عن جودة الحياة وراحة البال؟ رغم المزيد من الجهد الذي نبذله على الوسائل والأساليب التي تقوم على مبادئ إدارة الوقت تبقى المشكلةُ الأساسية كما هي، **هذه المشكلة هي نقص جودة الحياة والإحساس بالذّنب تجاه مَن نحبّهم، وعدم الإحساس بالرّضا أو السّلام النفسي**، وهذا ما يدلّ على أنّ هذه المبادئ ليست هي المبادئ الصحيحة، أين الجانب الروحي في حياة الإنسان؟ الإنسان جسد وروح.. عقل وقلب، فأين الرّوح والقلب في هذه المبادئ؟ وأين ما خلقنا الله لأجله وهو عبادته حقّ العبادة.

يقول جايمي ألن مؤلّف كتاب «كرجل مفكّر»: «إنّه من وحي قلب الإنسان تتحدّد مجريات حياته.. عندها تتحوّل أفكاره إلى أعمال، وتحمل أعماله ثمارَ الشّخصية وسمو الغاية»، إنّ فهم هذه المبادئ حول إدارة الوقت والأولويّات مهم جدًّا؛ لأنّ هذه المبادئ والأولويات هي الخريطة التي تصف ما بداخل عقولنا وقلوبنا، والتي تنبع منها مبادئنا وأفعالنا والنتائج التي تحدّد التقدم في الحياة الدنيا والسّعادة في الآخرة، إنها تحدث دورةً من الرؤية ثمّ الفعل ثمّ النتائج التي على ضوئها قد يتمّ تعديل الرؤية، وهذا يظهر في الشكل الآتي:



إنّ المنظور الذي نرى به الأمور يقود أفعالنا، وأفعالنا هذه هي التي تحدّد النتائج التي نصلُ إليها في الحياة، لذلك إذا أردنا أنْ نحقّق نتائج مهمة في حياتنا؛ فلا بدّ لنا من تغيير غايتنا، ومِن ثمّ اتجاهنا وسلوكنا وأساليبنا، ومن ثمَّ المنهج الذي تنبع منه كلّ هذه الجوانب، كما في الشكل.

> **إنّ تغيير أساليب التّخطيط لن يؤدّي إلى تغيير النتائج في حياتنا، وإنّما يؤدي فقط إلى سرعة ظهور هذه النتائج**، ولن يجدي في ذلك أنْ نتمنّى حدوث ذلك التغيير، فالأمر ليس مجرد القدرة على التحكّم في الأشياء بشكل أفضل وأسرع، ولكنّه أمر يتعلق بالغرض الأساسي من عملية التحكّم نفسها.

يقول أينشتين: «إنّ المشكلات الكبيرة التي تواجهنا لا يمكن حلّها بنفس مستوى التفكير الذي أدّى إلى إيجاد هذه المشكلات في المقام الأوّل»، إنّ الأهمّ من مجرد التفكير في أنماط الاتّجاه والسلوك هو التعمّق في فهم المنبع الذي ينبع منه هذا الاتجاه وهذا السّلوك، ونحن كبشر نحاول إدارةَ أعمالنا أو تربية أولادنا أو التّدريس لطلابنا أو الدخول في علاقات مع غيرنا دون أنْ ننظر بعمق في الجذور التي منها تنبع النّتائج التي تشكّل حياتنا، إنّ إدارة الوقت هي شيٍّء ميكانيكيّ يعتمد على جزئيات الأمور المهمة التي نقضي وقتنا في معالجتها، ولا بدّ من روح وقلبٍ لهذا الشيء الميكانيكي.

١/٧ المبادئ التي تحكم إدارة الوقت من المنظور التقليدي

١/٧/١ مبدأ التحكّم

وهو مبدأ يتعلّق بضرورة تخطيط وجدولة وإدارة كلّ الأمور، واحدًا بعد الآخر دون أنْ يفلت منك أمرٌ من الأمور، ومعظمنا يعتقد أنّه من الواجب أنْ نسيطر على حياتنا بهذا الأسلوب، ولكنّ المبادئ الكونية هي التي تسيطر عليها، فنحن يمكننا

التحكّم في اختياراتنا ولكنّنا لا نتحكّم في نتائج هذه الاختيارات، إنّ الاعتقاد بإمكانيّة السيطرة على حياتنا هو مجرّد وهم، وهذا الوهم ناتجٌ عن إحساسنا بإمكانية السّيطرة على النتائج، أضف إلى ذلك أنّنا لا نستطيع عادة السيطرة على الآخرين، وبسبب هذا المبدأ الخاصّ بالسيطرة فإنّ إدارة الوقت تتجاهل الحقيقة الخاصة بأننا نعمل معظمَ الوقت مع آخرين لا نستطيع السيطرة عليهم.

١/٧/٢ مبدأ الكفاءة

الكفاءة هي عملُ الكثير في وقت قليل، والكفاءة تقلّل الهدر، وتحقّق الإنجاز والسلاسة والسّرعة والتقدّم، إنّ الكفاءة شيء رائع، ولكن هذا المبدأ يفترض أنّ الأسرع والأكثر هو الأفضل دائمًا، فهل هذا صحيح حقيقة؟ لقد قال رسولُ الله- ﷺ- لثعلبة كلمة حكمة هي «**قليلٌ يكفيك خيرٌ من كثير يطغيك**»، إنّ هناك فارقًا بين الكفاءة والفاعلية، فمهما كانت السرعة التي تقود بها سيارتك من القاهرة إلى الشّمال على الطريق السريع المؤدّي إلى الإسكندرية فأنت غيرُ فعّال إذا كانت وجهتك مدينة الإسماعيلية مثلًا.

بالإضافة إلى ذلك كيف تكون كفئًا مع الآخرين؟ هل حاولت أنْ تكون كفئًا مع زوجتك أو ابنك أو حتى مرؤوسك في موضوع حسّاس انفعالي؟ ماذا كانت النتيجة؟ غالبًا يقول الشخص الكفء «معذرة، ولكن كلّ ما لديّ هو عشر دقائق لهذا الموضوع»، أمّا إذا استمعت إلى شكواه بصبر، واقترحت عليه حلولًا عملية فهذه هي الفاعلية، وهي تقاس بالإنجاز وليس بالسرعة.

وهكذا فبينما يمكن أنْ تكون كفئًا مع الأشياء لا يمكنك أنْ تكون كفئًا فقط عند التعامل مع الأشخاص.

١/٧/٣ مبدأ القيم Values

أنْ تقوِّم أو تثمّن شيئًا فذلك يعني أنّك تعطيه قيمة ما، والقيم في غاية الأهمية، فهذه القيمة تحدّد اختياراتنا وأفعالنا، ونحن نضع قيمة لأشياء معنوية،

مثل: الحبّ والأمن والسكن، وأشياء مادية مثل: الرصيد في البنك، والارتقاء في السلّم الوظيفي، والمكانة المرموقة، ولكن وضع قيمة كبيرة لهذه الأشياء لا يعني أنّها تساهم بالضّرورة في جعل حياتنا أفضل، **إنّ السّعادة ليست في المال وإنّما السعادة في راحة البال**، وعندما يتعارض أي شيء منها مع القوانين الطبيعية التي تحكم الرّاحة النفسية وجودة الحياة فنحن نضع أنفسنا في وهم.

١/٧/٤ مبدأ استقلاليّة الإنجاز

تركّز إدارة الوقت على الإنجاز، والوصول إلى ما نريد كلّه، وإزاحة أي شيء يعوق ذلك من الطريق، ولذا فالآخرون- بالنسبة لنا من هذه الزاوية- هم مجرّد موارد نستخدمهم للوصول إلى المزيد من الإنجاز وبسرعة، وإلّا كانوا مجرد مصدر للإعاقة عن الوصول للهدف بسرعة، وتصبح العلاقات مجرد صفقات.

> **ولكنْ إنّ أعظم الإنجازات والمُتع في الحياة تأتي من خلال العلاقات التي تؤثر في الطّرفين**، ففي جوهر أيّة علاقة توجد الفرصة للتعديل وتغيير التشكيل لدى الطرفيْن، فهنالك شيء ما ينتج من هذه العلاقة، وليس لأيّ من الطرفين سيطرة على هذا الشيء، بل لا يمكن لأيّ من الطرفين حتى توقّعه، وهذا الشيء ليس ناتجًا عن الكفاءة؛ إنّه ناتج عن التبادل والتّكامل والتفاهم والتعلم، ويقول الحديث الشريف عن هذا «**الأرواح جنودٌ مجنّدة ما تعارف منها ائتلف وما تنافر منها اختلف**».

إنّ قوّة التعديل والتشكيل للالتحام بين الطّرفين والناتج عن التعاون والاعتماد المتبادل يعطي الطرفين قوّة، ويصبح واحد زائد واحد لا يساوي اثنان؛ بل يساوي ثلاثة وأحيانًا عشرة، وكلّ ذلك يحرّك محور الارتكاز بالنسبة للوقت، وفي نفس الوقت يجعل الحياة أفضل، كما أنه من المنظور الديني يؤدّي إلى الراحة النفسية؛ لأنّ «على المرء أنْ يسعى وليس عليه إدراك النجاح»، وهذا

مصداقُ قوله تعالى ﴿لَّيْسَ عَلَيْكَ هُدَىٰهُمْ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ يَهْدِى مَن يَشَآءُ﴾ [البقرة: ٢٧٢]، فالرسول عليه البلاغ وليس عليه الهداية، والإنجاز هو في تمام البلاغ، أمّا الهداية فهي بيد مقلّب القلوب والأبصار سبحانه.

١/٧/٥ مبدأ التقويم الزمني

إدارةُ الوقت تتعامل مع التّقويم الزمني، وتسجيل التواريخ والزمن من هذا المنظور هو خطّ مستقيم متتابع متماثل الوحدات، فلا توجد ساعة لها قيمة أكثر من ساعة أخرى، وهنا تفرض السّاعة علينا لحنَ الحياة، **ولكن الثقافة الإسلامية- وثقافات أخرى- ترى الحياة من منظور الوقتِ المناسب أو الوقت الجيد، وهناك ساعاتٌ أفضل من ساعات للذّكر مثلًا أو للدّعاء.**

والوقت شيء لا بدّ أنْ نختبره ونعيشه، فهو مصدرٌ للمعنى ومصدر للوجود ذاته، إنّ جوهر هذا الفهم للوقت يقوم على مقدار القيمة التي تحصل عليها من وقت ما، ولذلك نجد في الثّقافة الإسلامية ما يسمّى بواجب الوقت، فلو كان الإنسان يتلو القرآن ثمّ أذن المؤذن للصلاة فإنّ واجب الوقت أنْ يترك التلاوة ويقوم لأداء الصّلاة، لأنها في هذا الوقت بالذات لها قيمة أكبر من التّلاوة، أو من أي شيء آخر، **وجوهر هذا الفهم للوقت لا يقوم على مجرد تحديد وقت للأحداث ثمّ السعي وراء إنجازها خلال هذا الوقت أو في أقلّ وقت منه**، إنّ اللغة تعبر عن هذا المفهوم للوقت عندما تسأل شخصًا ما «هل استمتعت بوقتك؟»، والإنسان قد يستمتع بلحظات قليلة استمتاعًا كبيرًا مثل وقت السّحر مثلًا عندما يتفكّر في هذا الكون الرائع، وقد يكون استمتاعه بعشر دقائق يقضيها مع أحفادِه أكبر بكثير من الوقت الطويل الذي ينفقه في تنمية ثروته، وعندما تسأل شخصًا ما هل استمتعت بوقتك؟ فأنتَ هنا لا تسأله عن المدة التي قضاها، ولكن الجودة والقيمة التي حصل عليها من هذه المدّة، وهذا ليس مفهوم الوقت في منهج إدارة الوقت.

٦/٧/١ مبدأ الإدارة

إدارةُ الوقت تتحقّق من منظور إداري بحت، وليس بمنظور قيادي أو روحي، ويمكن القول أنّ الإدارة تعمل عادةً من خلال نموذج ما، أمّا القيادة فهي توجد النموذج الذي يجب اتّباعه حسب البيئة والظروف المحيطة، **الإدارة عادة تعمل ضمن النّظام، أمّا القيادة فهي تعمل فوق النظام، أنت تديرُ الأشياء ولكنّك تقود الناس**، ومن الضّروري لمبدأ «الأهمّ أولًا» في حياتنا هو أنْ تأتي القيادة قبلَ الإدارة، أي يجب أنْ نسأل السّؤال الأساسي وهو: هل أنا أقوم بالأشياء الصّحيحة؟ قبل أنْ نسأل: هل أنا أقوم بالأشياء بطريقةٍ صحيحة؟

> **ومعنى الأشياء الصّحيحة هو الأشياء الأهمّ في كلّ وقت من الأوقات، وفي كلّ ظرف من الظروف، ويحدّد هذه الأشياء الأهمّ قلبٌ متّصل بالله، قلب سليم؛ لأنّ هذا القلب هو الذي يجعل الإنسان قائدًا يقود نفسه وغيره إلى حياة أفضل في الدنيا والآخرة.**

٨/١ الحاجةُ إلى جيل رابع

بسبب نقاط الضّعف في الأجيال الثلاثة لإدارة الوقت، وبسبب ما وضّحناه من قصور مبادئها ظهرتِ الحاجة إلى جيل رابع، وهو ما يسمّى بإدارة الأولويّات، من المؤكّد أننا لو ظللنا نفعل ما تعوّدنا فعله فإنّنا سنظلّ نحصد نفس النتائج، يقول ربّنا ﷻ: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ﴾ [الرعد: ١١]، وليس حتّى يغيروا الظروف أو المعطيات فقط، ولذا وجدنا أنّ إدارة الوقت ليست كافية للوصول إلى جودة الحياة؛ لأنّ جودة الحياة لا تأتي من مجرد زيادة الكفاءة، ولذلك نجد أنّ الذين يملكون إدارةً جيدة للوقت لا يصلون إلى السعادة أو السلام النفسي أو الشّعور بالرضا.

إنّ إدارة الوقت هي شيء جيد لأنّها تمنح المرء الإحساسَ بالإنجاز كما تبعث فيه الأمل، ولكنّها لا تحقّق جودة الحياة، كما أنّ أبناء الجيل الثّالث من إدارة الوقت- الجيل الحالي- يشعرون بالجمود والهيكلة والاصْطناع كما تشير استبيانات النّاس الأكثر نجاحًا في مهنهم، وكثيرٌ منهم عندما يذهبون إلى إجازاتهم يتركون دفترَ المواعيد وراءهم، ويغلقون المحمول لكي يمكنهم الاستمتاع بالإجازة.

من الواضح مِن هذا العرض أنّنا بالنسبة لإدارة الوقت بحاجة إلى جيل فكري رابع، وهو جيلٌ يحمل كلّ مزايا ونقاط قوّة الأجيال الثلاثة السابقة، ويتخلّص من عيوبها ونقاط ضعفها، ويذهب إلى أبعدَ من أي من هذه الأجيال.

وهذا الجيل يحتاج إلى مبدأ ومنهج لا يختلف فقط في درجته بل يختلف في طبيعته أساسًا، نحتاج إلى تغيير رئيس ًلا يأتي بالضّرورة من أكثر الطرق فاعلية في العمل أو التفكير، نحتاج إلَى شيء أكبرَ من تطوير ما هو موجود، بل يصل إلى حدّ الثّورة عليه، علينا أنْ نتخطّى إدارة الوقت إلى إدارة الحياة، أي إلى جيل فكريّ رابع يقوم على مبادئ تسهم في إيجاد نتائج لحياةٍ أفضل سواء في الدنيا أوً في الآخرة.

الفصلُ الثّاني

إدمانُ الطوارئ

٢/١ تمهيد

ونحن نبدأ هذا الفصل خذْ لحظةً للتفكير في الإجابة على الأسئلة الآتية:

- ما النّشاط الذي تعرف أنّك إذا قمت به بإتقانٍ وبانتظام يترتّب عليه نتائج ممتازة في حياتك الشخصية؟
- وما النّشاط الذي تعرف أنّك إذا قمت به بإتقانٍ وبانتظام يترتّب عليه نتائج ممتازة في حياتك المهنيّة؟
- وإذا كنت تعرفُ هذه الأنشطة التي تحدِث هذا الفرقَ الهائل في النتائج فلم لا تقوم بها الآن؟!!

وأنت تفكّر في الإجابة دعْنا ننظر إلى العاملين الرّئيسين اللّذين يتحكمان في أسلوبنا في إدارة الوقت: الطّوارئ والأهميّة، وبالرّغم من أنّنا نعالج كليهما، فأحدهما فقط هو المبدأ الرئيس الذي يجب أنْ ننظر من خلاله إلى الوقت، وإلى حياتنا.

إنّ الجيل الرابع يجب أنْ يقوم على مبدأ الأهمية، فأساسُه أنّنا نهتمّ بأشياء، وأننا نقوم بالمهمّ من الأعمال بدلًا من مجرّد القيام بالأعمال الملحة التي تفرضها عليها ضغوط الظروف التي نعيش فيها، إذًا المبدأ هو افعلْ ما هو مهمّ وليس ما هو مُلحّ.

إنّ النتائج التي تحصل عليها في الحياة تتوقّف على ما إذا كنت تتبع مبدأ الطوارئ أم مبدأ الأهمية.

٢/٢ الطّوارئ

قليلونَ منّا مَن ينتبهون إلى تأثير الطوارئ على اختياراتنا في الحياة، فعندما يرنّ الهاتف أو يصرخ الرّضيع أو يطرق أحدٌ الباب أو يدخل أحدٌ مكتبك مندفعًا، أو عندما تسمع أحدهم يقول «أريد هذا الآن» أو «أرجوك، احضرْ إلى حالًا»، أو «لقد تأخّرت على موعدك؛ فأسرع»، كلّ هذا يمثّل الأحداث الطارئة التي تسيطرُ بإلحاح على أسلوبنا في اختيار ما يجب علينا فعله، بل وتسيطر على مجرى الحياة نفسها، إنّني أريدك أنْ تأخذ لحظةً للتفكير في الاتجاهات والسلوكيات التي تنمو معنا كما يعكسها دليلُ الطّوارئ الموجود في الجدول الآتي:

ضعْ دائرة حول الرّقم الذي يعبّر عن اتّجاهك ونمطِ سلوكك حيالَ كلّ عبارة من العبارات التالية، علمًا بأنّ:

صفر = مطلقًا   ٢ = أحيانًا   ٤ = دائمًا

١- غالبًا ما أؤدّي أحسن أعمالي عندما أكون تحت ضغط	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٢- غالبًا ما أضع اللّوم على الضغوط الخارجية عندما لا أجد الوقت لأخلو بنفسي لأتأمّل حياتي وأقومها بعمق	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٣- إنني في ضيق دائمًا بسبب البطء في الأعمال وبطء المحيطين بي، فأنا أكره الانتظار أو الوقوف في طابور	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٤- أشعر بالذنب عندما آخذ راحةً من العمل	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٥- إنني دائمًا أركض وراء الأحداث وبين الأماكن	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٦- كثيرًا ما أبعد الآخرين عنّي حتى أتمكّن من إنجاز أعمالي	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٧- أشعر بالقلق عندما أكون بعيدًا عن مكان عملي ولو لعدّة دقائق	صفر ١ ٢ ٣ ٤

٨- أكون عادة مشغولًا بشيء بينما أقوم بعمل شيء آخر	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٩- يكون أدائي أحسن عندما أواجه أزمة	صفر ١ ٢ ٣ ٤
١٠- الاستجابة للضغط علي- والناشئ عن أزمة جديدة- يُعطيني رضًا أعلى من تحقيق النتائج طويلة الأجل	صفر ١ ٢ ٣ ٤
١١- أفضّل تركَ وقت المتعة والمرح مع المقربين مني لكي أعالج أزمة ملحّة	صفر ١ ٢ ٣ ٤
١٢- سيتفهّم الآخرون موقفي عندما لا ألبّي ما يطلبونه منّي أثناء انشغالي بمعالجة أزمةٍ ما	صفر ١ ٢ ٣ ٤
١٣- إني أعتمد على مواجهة بعض الطوارئ يوميًّا لتحقيق الإحساس بالإنجاز	صفر ١ ٢ ٣ ٤
١٤- غالبًا ما أتناول وجبة أو أكثر أثناء العمل	صفر ١ ٢ ٣ ٤
١٥- إنني أشعر بأنّني يومًا ما سأتمكّن من عمل الأشياء التي أتمنّى عملها	صفر ١ ٢ ٣ ٤
١٦- إنّ كومة المعاملات التي أنجزتها خلال اليوم تعطيني الشّعور بأنني كنت منتجًا	صفر ١ ٢ ٣ ٤

مفتاحُ دليل الطوارئ

من صفر - ٢٥	أنت لا تستجيب كثيرًا للطوارئ	الفئة الأولى
من ٢٦ - ٤٥	أنت تستجيب بقوة للطوارئ	الفئة الثانية
من ٤٦ - فأكثر	أنت مدمنُ الاستجابة للطوارئ	الفئة الثالثة

والخلاصة أنّ إجابتك إذا وقعت في الفئة الأولى فهذا يعني أنّ مبدأ الطوارئ ليس مهمًا في حياتك، وإذا وقعتَ في الفئة الثانية فغالبًا تتحكّم الطوارئ في أدائك لأعمالك، أمّا إذا كانت إجابتك تضعُك في الفئة الثالثة فإنّ الطّوارئ أصبحت تتحكّم في حياتك وعملك إلى حدّ الإدمان.

٣/٢ إدمانُ الطوارئ

يحكي ستيفن كوفي(١) عن المجتمعات الغربية فيقول:

«يعتاد البعضُ منّا منهج العيش يوميًّا على أساس معالجة الأزمات، إلى حدّ أنّ العيش بهذه الكيفية يصبح مصدرًا للمتعة والطّاقة، كيف تشعر وأنت تعالج حالة طارئة؟ هل أنت قلق ومجهَد؟ هذا أكيد، ولكنْ دعنا نصارح أنفسَنا بأنّ هذا يحقّق لك- أيضًا- شعورًا بالسعادة لأنك تنجز أمورًا أو تحلّ أزمات، وهذا يشعرك بأنك مهمّ ومفيد وناجح وقوي، ولا يمكنهم الاستغناء عنك، وبمرور الوقت نتقن العيش في ظلّ هذه الظروف الطارئة، أي كلّما ظهرت مشكلة نستنفر قوانا، ونعمل أكثرَ، وننهي الأزمة، ونخرج منها بشعور مثل شعور الأبطال، وهذا يحقّق لنا نتائج فوريّة من الإحساس بالإنجاز والسّعادة، ويضمن لنا الاعتراف بالكفاءة العالية من كلّ من حولنا.

> نحن نشعرُ بسعادة مؤقتة في حلّ المشكلات الطارئة، وحتى عندما لا تكون المشكلات الطّارئة مشكلات مهمة نجد أنّ إلحاح الموقف يؤدّي إلى استمرار الحركة، فكلّ مَن حولنا يتوقّع أنْ يرانا دائمًا مشغولين ومحمّلين بالأعباء، وأصبحت هذه الحياة تميز الناجحين من بين الجميع، **أنتَ مشغول إذًا فأنت مُهم.**

أمّا إذا كنتَ غير ذلك فهذا شيء مُحرج لك، ثمّ نصل إلى أنّ الانشغال الشديد بالعمل هو الذي يمنحنا الأمان، كما يمنحنا الدّعم والشّعبية والسّرور، كما أنّ هذا الانشغال يصبح مبررًا جيدًا للهروب من مواجهة بعض مسئوليّاتنا الأخرى، والتي قد تكون من الأمور الأكثر أهمية في حياتنا، والعبارات الآتية والتي تصدر من المنشغلين دائمًا تعبّر عن ذلك:

- كان بودّي أنْ أبقى معك بعضَ الوقت، ولكنّني مشغول بأعمال مطلوبة مني حالًا، بالطّبع أنتَ تقدّر هذا الظرف.

- ليس لديّ وقت لممارسة الرياضة، إنّني أعرف أنّها ضرورية ولكن لديّ الكثير من الأعمال العاجلة التي تحتاج إلى المعالجة السريعة، إنّ شاء الله سوف أقوم بالرياضة عندما تخفّ حدّة العمل.

إنّ إدمانَ الطوارئ سلوك مدمّر

فهو لن يسدّ الفجوة التي توجدها الحاجاتُ غير المشبعة، وبدلًا من إشباع تلك الحاجات تتولّى أدواتُ ومناهج إدارة الوقت تغذية ذلك الإدمان؛ لأنّها تضمن تركيزنا باستمرار على الأولويّات اليوميّة التي تفرضها الطوارئ.

إنّ إدمان الطوارئ صفة مدمّرة، مثلها مثل إدمان الخمر أو الميسر أو المخدرات، والقائمة التالية تحدّد صفات الحالة الإدمانية:

١- الشّيء محلّ الإدمان يرتّب مشاعر مؤكّدة يمكن توقّعها بدقّة.
٢- يصبح هذا الشّيء محورَ التّركيز الأوّل، ويستحوذ على كلّ الاهتمام.
٣- هذا الشيء يبعد- مؤقتًا- الشّعور بأي ألم أو أيّة مشاعر سلبية أخرى.
٤- إدمان هذا الشيء يوجد شعورًا كاذبًا بالأهمية والقوة والإنجاز.
٥- المشاعر والمشكلات- التي من المفروض أنْ يعالجها هذا الشيء- تصبح أسوأ.
٦- الإدمان يقلّل من كفاءة الأداء في أمور أكثر أهمية ويدمّر العلاقات.

وفي الأدبيات الغربية يستعملون تعبير مدمنٍ على العمل فعلًا (workcholic)

إلى أيّ حدّ تطابق هذه الصفات حالة إدمان الطوارئ؟!!

يقول كوفي إنّ أحدَ مدرّبيه ذكر له القصة الآتية(١):

«في إحدى الدّورات التدريبية طلبت من مجموعة من المديرين العاملين في إحدى الشركات الدولية أنْ يملئوا قائمة صفات الحالة الإدمانية التي أشرنا إليها سابقًا- وبعد أنِ انتهوا من ذلك جاءني أحدُهم بابتسامة على وجهه قائلًا: «أنا لا أصدّق، إنني فعلًا مدمن على الطوارئ، وقد اكتشفت أنّ هذا أمرٌ سائد في الشركة، فنحن ننتقل من أزمة إلى أخرى، فلا ينجز أحدٌ شيئًا إلّا عندما يأتي مَن يقول له إنّ الأمر عاجل».

أثناء ذلك دخلَ مدير آخر مستمعًا إلى حديث زميله، ومؤيدًا لما يقول، وأخذوا يتندّرون بذلك ولكنْ بمرارة، وبعد ذلك قال لي الأوّل: إنّ زميلي هذا لم يكنْ من هذا الطراز عندما انضمّ إلى العمل معنا، ولكنّه الآن مدمن على الطوارئ مثلنا جميعًا، وقال بأسى: إنّني لم أعد مدمنًا فحسب؛ بل أصبحت ممّن يدفعون غيرَهم إلى الإدمان.

> **هذا ما يسمّيه خبراء الإدارة ثقافة الشركة، ولكن من الضروري أنْ نعلم أنّ المشكلة ليست في الطوارئ، وإنّما المشكلة في أنّها أصبحت تسيطر على حياتنا، بينما الأمور الأكثر أهمّية ليس لها نفس السيطرة، وأصبح الأمر الهامّ بالنسبة لنا هو الأمر المستعجل، وأصبحنا مضغوطين دائمًا بمواجهة ما هو مُستعجل، ونتيجة لذلك فنحن نضاعف سعة الفجوة بين الساعة والبوصلة.**

يقول تشارلز هوميل في كتابه «هيمنة الطوارئ»[٣]: الأمر المهم نادرًا ما يتمّ إنجازه اليوم ولا حتّى هذا الأسبوع، المهامّ العاجلة هي التي تستدعي الفعل السريع، والإغراء المباشر لإلحاح هذه المهامّ العاجلة لا نستطيع مقاومته، وهي لذلك تستولي على كلّ طاقتنا، ولكن بعد أنْ يمضي قطارُ العمر تتلاشى تلك الأحاسيسُ الخدّاعة بالهيمنة، ويأتي بدلًا منها الإحساس بالخسارة على تضييع العمر في الجري وراءَ المال أو الشهرة، حيث نتذكّر- بندم- الأمورَ الحيوية التي ما كان يجب أنْ نؤجّلها، والعلاقات الحميمة التي ما كان يجب أنْ نهملها، ولحظتها نكتشف أننا كنا عبيدًا لهيمنة الطوارئ».

إنّ الكثير من أدوات إدارة الوقت تغذّي هذا الإدمان؛ فانتبهوا يا أولي الأبصار، إنّ التّخطيط اليومي، وقوائم المهامّ العاجلة؛ تجعل تركيزنا يدور حول إنجاز الأعمال الملحّة المستعجلة، ولا تترك لنا وقتًا للتدبّر والتأمّل في ما آلت إليه الأمورُ الأكثر أهمية، وكلما زادت حدّة الطوارئ في حياتنا كلّما قلّت أهمية الأمور الحيوية فيها.

٢/٤ الأهمّية

إنّ الكثير من الأمور المهمة، والتي تسهم في تحقيق الأهداف الرئيسة، والتي تعطينا الجودة والمعنى لحياتنا؛ لا يبدو أنّها تسيطر أو تضغط على حياتنا، ولأنّ هذه الأمور ليست مستعجلة فلا يحظى القيامُ بها بالأولوية اللازمة.

ولكي نفرق بين الأمور الملحّة والأمور المهمّة بطريقة أكثر فاعلية؛ فلننظر إلى مصفوفة إدارة الوقت المبيّنة في الجدول:

الطوارئ / الأهمية	عاجل	غير عاجل
	المربع الأوّل: مربّع الإنتاج	المربّع الثّاني: مربّع الجودة
مهم	– أزمات – مشكلات ضاغطة – مشروعات لها وقت محدّد – اجتماعات/ استعدادات – مرض الوالدة أو أحد الأبناء – صديق في ضائقة ملحّة	– استعدادات وتخطيط للمستقبل – تزكية النفس ورضاء الله – التّنمية الذاتية باستمرار – منع حدوث مشكلات متوقّعة – استجلاء قيمة مهمة في حياتنا – الزوجة والأبناء وصلة الأرحام – بناء علاقات صحيحة في العمل وترفيه ورياضة
	المربّع الثّالث: مربّع الخداع	المربّع الرّابع: مربّع الضياع
غير مهم	– مقاطعات.. مكالمات هاتفية – بريد وتقارير – لقاءات – أمور عادية عاجلة – أنشطة بسيطة ومرغوبة	– أعمال غير مهمة – مكالمات هاتفيّة تافهة وتواصل إلكتروني لا يضيف شيئًا – أفراد يضيّعون وقتك – أنشطة غير مُجدية – بريد وبريد إلكتروني غير مهم – وقت طويل في مشاهدة التلفاز – الرغي والغيبة والنميمة

٥/٢ مصفوفةُ إدارة الوقت

كما ترى.. فهذه المصفوفة تقسم أنشطتَنا إلى أربع مجموعات حسب الأهمية والطوارئ، فنحن دائمًا نمضي وقتنا في أحدِ هذه المربعات.

* **يمثّل المربّع الأوّل الأمورَ التي تعد عاجلة ومهمة في الوقت نفسه، مثال ذلك:**

- ترضية عميل غير راض عن الخدمة أو عن علاقته معنا.
- الانتهاء من عمل له وقت محدّد.
- إصلاح عطل آلة مهمّة.
- إجراء عملية جراحيّة لا يمكن تأجيلها.
- إسعاف مصاب أو علاج طفل يتألم.

ومن ثمَّ، فإنّ هذا المربّع من حياتنا يحتاج منّا إلى التركيز عليه، وهذا هو الميدان المنتج في حياتنا، لذلك علينا أنْ نتولّى إدارته بنجاح، ونستخدم في ذلك كلّ خبراتنا وقدراتنا للاستجابة السريعة للتحدّيات التي يفرضها علينا هذا المربع، وإذا ما تجاهلنا هذا المربّع فنحن ميّتون في صورة أحياء، وعميٌ في صورة مبصرين، ولكنّه عمى القلب والعياذ بالله، ويجب أنْ نعرف أنّ بعض الأمور الهامّة قد أصبحت أمورًا ملحّة ومستعجلة بسبب كثرة تأجيلها وإهمالها، أو بسبب أنّنا لم نعدّ لها ما يلزم وما يكفي من التّخطيط الوقائي.

* والمربّع الثّاني يحوي أمورًا مهمة، وقد تكون مهمة جدًّا، ولكنّها ليست ملحّة أو طارئة، وهو ما يسمّى مربّع الجودة، وهذا هو مجال التخطيط طويل الأجل، حيث نتوقع المشكلات ونحاول منع حدوثها، وحيث نحفّز الآخرين ونساندهم، وحيث نوسّع مداركنا وقدراتنا الذهنية، وحيث نطوّر مهاراتنا من خلال القراءة والتّدريب في مجال المهنة، وحيث يمكننا مساعدة ابن أو ابنةٍ يمرّان بمرحلة حرجة في حياتهما، أو يحتاجان إلى المساعدة بشكل واضح، وحيث نساعد الصّديق وقت الضّيق، وفي هذا المربّع أيضًا نجد الاستعدادَ

للّقاءات المهمة وحسن التحضير لها، وحيث نستثمر الوقتَ والجهد في بناء علاقات عميقة مع الغير، وحيث نصغي باهتمام وتعاطف لهم، وحيث نهتمّ بالأسرة الصغيرة والأسرة الكبيرة وصلة الرحم، وحيث نوجد الوقت اللازم لتحسين الصّلة بالله والعمل الصّالح المؤدّي إلى مرضاته سبحانه وتعالى.

أمّا عدم إنفاق الوقت الكافي في هذا المربّع فيؤدّي إلى اتساع مساحة المربّع الأوّل اتّساعًا غير صحي، ممّا يؤدي إلى ظهور أعراض ضغوط العمل من إرهاق وقلق والمزيد من الأزمات، وفي المقابل فإنّ كثرة إنفاق الوقت في هذا المربّع يؤدّي إلى تقليل مساحة المربّع الأوّل تلقائيًّا، فالتخطيط والاستعداد ومنعُ المشكلات والأزمات قبل وقوعها يجعلُ كثيرًا من الأمور غير ملحّة أو غير عاجلة، ومن ثمَّ غير ضاغطة علينا.

وميزةُ المربّع الثّاني أنّه لا يتحكّم فينا بل نحن الذين نتحكّم فيه، على عكس المربّع الأوّل الذي يتّسم دائمًا بالطوارئ، ولذلك يمكن تسمية المربّع الثّاني تسمية أخرى، هي: مربع القيادة الذاتية.

* ويعد المربّع الثّالث شبحًا للمربّع الأوّل، فهو يشمل أمورًا عاجلة ولكنّها ليست مهمة، ولذلك يمكن تسميتُه مربّع الخداع فنغمة الطّوارئ العاجلة في هذا المربّع تُوجِد إحساسًا كاذبًا بالأهمّية لهذه الأمور، في حين أنّها في الحقيقة غير ذلك، ولو كانت للأنشطة الموجودة في هذا المربّع أهمية؛ فهذه الأهمية تخصّ شخصًا آخر، ولذا عندما يقول لك أحدٌ افعل ما هو مهمّ وليس ما هو مُلحّ، فلا بدّ أنْ تسأل نفسَك هذا السؤال: مهمّ لِمَن؟ فالكثير من المكالمات الهاتفية والبريد الإلكتروني والزيارات والكلام فيما لا جدوى منه (الدّردشة) تدخل في هذا المربع، فنحن ننفق الكثيرَ من الوقت في هذا المربّع لنستجيب لأولويات الآخرين وليس بالضرورة لأولوياتنا، ومع ذلك يوجد ذلك لدينا شعورًا كاذبًا بالإنجاز، وكأنّنا نعمل في المربّع الأوّل وليس في المربّع الثالث.

* أمّا المربّع الرابع فهو يحوي الأنشطة التي لا تتمتّع لا بالأهمية ولا بالإلحاح، ولذلك يسمّى بمربّع الضياع، وبالطّبع يجب ألّا نضيع أيّ وقت في هذا المربّع وإلّا سنقول عندما يتقدم بنا العمر «لقد ضاع العمر يا ولدي»، ولكنّ ما يحدث أحيانًا هو أننا نشعر بالخوف من كثرة الرّكض بين المربّعين الأوّل والثّالث، فنهرب إلى المربّع الرابع للنجاة بأنفسنا ورغبة في التجديد.

فما الأنشطة التي يمكن أنْ توجد في المربّع الرابع؟ إنّها ليست بالضرورة أعمالًا مجدّدة للحيوية، فهذا التجديد بالمعنى الحقيقي موجودٌ في المربّع الثّاني وليس الرابع، إنّها إمّا قراءة الصّحف والروايات الخفيفة، أو إدمان مشاهدة برامج وأفلام التّلفاز التافهة، أو الثرثرة في أماكن العمل أو على الهاتف أو على الحواسب الشخصية، أو إدمان مشاهدة مباريات الكرة والمصارعة وكلّها تدخل داخلَ هذا المربّع المضيّع للوقت، والمربع الرابع لا ينتشلك لترتاح من الأعمال الجادة وأعباء الحياة كما تظنّ، بل هو يساعد على تآكلك وإنفاق عمرك فيما لا جدوى منه، إنه في البداية يعطيك شعورًا بالرّاحة والسّعادة ولكنّك سريعًا ما ستكتشف أنه غير مجدٍ، ذلك إذا كان لك قلب سليم، أمّا إذا كان قلبك لاهٍ فستندم أشدّ الندم على الوقت الذي قضيته في هذا المربّع أمام مولاك عندما يسألك عن عمرك فيما أفنيته وعن شبابك فيما أبليته.

وأقترحُ عليك الآن أنْ تعيد النّظر إلى مصفوفة إدارة الوقت مرة أخرى، وأن تتدبر فيها بأنْ تسترجع بالذاكرة ما قمتَ به من أعمال طوال الأسبوع الماضي، ولو سألتك أنْ تضع أنشطتك داخلَ هذه المربعات فكم نسبة الأعمال ستكون في كلّ مربع منها، إنّ هذه النسب تجعلك تحاسب نفسَك كما قال عمر بن الخطاب «حاسبوا أنفسكم قبل أنْ تحاسبوا، وزنوا أعمالكم قبل أنّ توزن عليكم»، أنت الآن لديك ميزان حسّاس لتستعمله.

فكّر بإمعان في المربّعين الأوّل والثالث، وهما من السهل التفكير فيهما لأنهما يمثلان مربّعي الطوارئ، فكلّ أمر طارئ نشعر أنّه أمر مهم.. وهذا غيرُ صحيح، فمن أساليب التفرقة بين هذيْن المربعين أنْ تسأل نفسك: ما الأمور الطّارئة التي قمت بها وأسهمت في تحقيق هدف مهم؟ فإنْ لم يكن الوضع كذلك فغالبًا ما يكون هذا الأمر الطارئ ينتمي للمربع الثالث.

لو كنت مثل معظم الناس النّاجحين مهنيًّا فإنك تمضي معظم وقتك بين المربعين الأوّل والثّالث، ولكن ما تكلفة ذلك؟ لو كانت الطوارئ هي التي تقودك فما الأشياء المهمة أو ذات الأولوية التي تستحوذ على وقتك واهتمامك، ولو كنتَ مثل كثير من المصريين فأنت تقضي معظمَ وقتك في المربّع الرابع، فماذا أنت قائل لربك إذا سألك عن عمرك فيما أفنيته!

أنصحُك بشدّة بالتدبّر في مصفوفة إدارة الوقت طويلًا لأنّ مكانك بعد عمر طويل إلى جنّة أبدًا أو نار أبدًا، ويحدّد هذا المكان الوقت الذي تنفقه في كلّ مربعُ النية التي أخذتها قبل تنفيذ أيّ عمل، إلى هذا الحدّ تكون أهمية التدبر في هذه المصفوفة بعد أنْ تضع أنشطتك في المربّعات الأربعة بأمانة وصدق، ثمّ تزن أعمالك قبل أنْ توزن عليك، إنّ الوقت لم يفت بعد، حتى وإنْ كنت فوق الخامسة والسّتين مثلي؛ لأنّ الله قادر أنْ يبدّل سيئاتك حسنات إذا تبت إليه توبة نصوحًا، والإسلام يجبّ ما قبله ولو كان معاداة الرسول والذين آمنوا معه طوال أكثر من عشرين عامًا، كما حدث مع عكرمة بن أبي جهل الذي لم يؤمن إلّا بعد فتح مكة، ولكن صار من المسلمين المجاهدين في سبيل الله.

الوقتُ لم يفُتْ بعد، ولكنْ سارع إلى مغفرة من ربّك وجنةٍ عرضها كعرض السماوات والأرض أعدّت للذين ينفقون جلّ وقتهم في المربّع الثاني، ولكن مع تصحيح وضع البوصلة بالاستماع إلى قلبٍ سليم، ولا تكون مِن الذين ينفقون جلّ أوقاتهم في المربّع الرابع فتهلك.

وسأحاول أنْ أساعدك على حُسن استخدام وقتك، فكّر مرّة أخرى في الأسئلة التي أجبت عنها سابقًا في مقدّمة هذا الفصل:

- ما النّشاط- أو الأنشطة- الذي تعرف أنّك لو أديته كما يجب- وبانتظام- كان سيحقّق لك نتائج إيجابية مهمة في حياتك الشخصية؟

- وما النشاط- أو الأنشطة- الذي تعرف أنك لو أديته كما يجب- وبانتظام- كان سيحقّق لك نتائج إيجابية مهمة في حياتك المهنية؟

حدّد في أيّ المربعات تقع إجابتك هذه، يقول كوفي إنّها غالبًا ستكون في المربّع الثالث لأنّ أغلب الغربيين يفعلون ما هو عاجل، ولكنّه ليس بالضرورة مهمًا، وأنا أدعي أنه سيكون في المربّع الرّابع لأنّ أغلب المصريين يفعلون ما هو غير مهم وغير عاجل إلّا مَن رحم ربي.

وقد وجد كوفي أنّ الأعمال التي لها أهمّية كبيرة عند أغلب الناجحين تقع تحت سبعة أنشطة رئيسة (١)

١- تطوير الاتّصالات مع الغير.
٢- الاستعداد الأفضل للأعمال.
٣- التخطيط والتّنظيم الأفضل.
٤- الاهتمام بالنّفس.
٥- اغتنام فرص جديدة.
٦- التطوير الذّاتي.
٧- التعبئة النفسيّة.

وقد وصل إلى هذه النتيجة بعد أنْ سأل آلاف الناس الذين تدرّبوا في مركزه للقيادة، كما وجدهم يشتركون في عاداتٍ سبعة وهي التي شرحها بالتفصيل في كتابه الرائع العادات السّبع للناس الأكثر فاعلية(٤) لعلك تلاحظ أنّ كلّ هذه الأعمال تقع في المربّع الثاني، إنها أعمال مهمة.

* **وأنا بدوري أعتقدُ أنّ أعمال المصريّين تقع تحت سبعة أنشطة رئيسة كذلك، هي:**

١- الرّغي والثرثرة والغيبة والنميمة.
٢- متابعة الأفلام والمسلسلات التافهة والإعلام الكاذب على التلفاز.
٣- قضاء ساعات في الأكل والشرب.
٤- البيروقراطية الرهيبة التي تأكل أوقات الناس أكلًا.
٥- التّعلم في المدارس التي أصبحت لا تقدّم علمًا ولا تقوّم سلوكًا.
٦- بناء العمارات والشاليهات وتكثير الأموال من أنشطة غير قابلة للتصدير.
٧- الاتّهامات المتبادلة بين هذا وذاك: الإسلاميين والليبراليين- الأهلاوية والزملكاوية- العمال وأصحاب الأعمال.... إلخ.

نعود الآن إلى النّاجحين، لِمَ لا يقوم هؤلاء الناجحون بهذه الأعمال الهامّة بالنسبة لهم؟ لِمَ لا تقوم أنت بهذه الأعمال المهمة التي تعد الإجابة عن السّؤالين الأوّل والثانى عن النشاط- أو الأنشطة- التي ستحقّق لك نتائج إيجابية مهمة في حياتك سواء الشخصية أو المهنية، الجواب هو لأنّها غالبًا ليست عاجلة أو ملحّة، إنّ هذه الأعمال لا تضغط عليك بما فيه الكفاية كي تقوم بها، أنّ دوْرك الآن- مهما كان عمرك- أنْ تقوم بها، حتّى في غياب هذا الضغط، لماذا؟ لأنّ ذلك سيضمن لك- إذا توجّهت بوصلتك نحو مرضاة الله- أنْ تقضي الحياة الحقيقة في الآخرة في نعيم مقيم، فهل هذا ليس حافزًا كافيًا لأنْ تعيد النظر في ما مضى من عمرك، لا بدّ من نظرة فاحصة صادقة لحياتك، وأنْ تعمل على جعل أنشطتك- أو أغلبها- تقع في المربّع الثّانى، اللّهم اغفر لنا ما مضى من أعمارنا، ومن أعمالنا، واعصمنا فيما هو آت.... آمين.

٦/٢ أهمّية النموذج

من الواضح أنّنا في حياتنا اليومية نتعامل مع الجانبين كليهما: الطوارئ والأهمية، لكن في قراراتنا اليومية وأنشطتنا يبدو أنّ أحدَ هذين الجانبين هو

الذي يسيطر على تلك القرارات والأنشطة، وتحدث المشكلة في حياتنا عندما نتصرّف من منطلق الطوارئ وليس من منطلق الأهمّية.

فعندما نتصرّف من منظور الأهمية نعيش في المربّعين الأوّل والثّاني، أمّا الوقوع في فخّ المربّعين الثّالث والرّابع، فيتحقّق حين ننفق المزيد من الوقت في مواجهة الأمور الطارئة غير المهمة، أو في ما هو أسوأ من ذلك ما هو غير مجدٍّ ولا مفيد، فحين نتصرّف من منظور الأهمية سنقلّل من الجهد المبذول في حلّ المشكلات التي تظهر في المربّع الأول، حتى طبيعة المربّع الأوّل ستتغيّر حينئذ، فنحن لن نمكثَ في هذا المربّع مُرغمين أو تلقائيًّا، بل سنمكث فيه برغبتنا واختيارنا، ولكن يمكن أنْ نعطي أحدَ الأمور صفة الإلحاح، ونسارع في تنفيذه لسبب واحد فقط: هو أنّه أمر مهم بالفعل.

مثال:

تقول إحدى السّيدات «لقد تعرّضت صديقة لي لمشكلة في علاقة ما، ومع مشاغلي الكثيرة في المنزل إلّا أنّني كنت قد قرّرت أنْ أضعَ أولويّة للعلاقات الشخصية مع مَن أعرفهم، وفي يوم من الأيّام اتصلتْ بي هذه الصّديقة تستنجد بي، وكان جدولي الزمني في ذلك اليوم يشتمل على: الذّهاب لإصلاح السيارة، شراء احتياجات المنزل من السّوق، موعد مهم على الغذاء، ولكن من لهجتها عندما اتّصلت بي هذه الصديقة عرفت أنّها في مشكلة حقيقية، لحظتها عدّلت كلّ خططي، وقدتُ سيارتي في الزحام لمدّة ساعة إلى منزلها، كان معنى ذلك أنّ اليوم التالي سيكون مزدحمًا بالأعمال التي تقع في المربّع الأوّل، ولكن زيارة صديقتي كان أمرًا مهمًا، ومهمًا جدًّا، لقد قرّرت أنْ أضع نفسي تحت تصرّفها اليوم، ولو كان ذلك سيغني أنني أضع نفسي في موقف أعيشُ فيه مع الطوارئ في اليوم التّالي، ولكنه كان قرارًا كنت سعيدةً به، ولذلك يقول الرسول الكريم «مَن مشى في قضاء حاجة أخيه....

٧/٢ أسئلة وإجابات عن مصفوفة إدارة الوقت

نحن نعرفُ بالطّبع أنّ الحياة في الواقع ليست بالتّرتيب والإحكام والمنطقية كما تظهرها هذه المربّعات الأربعة، فهناك تداخلٌ بين هذه المربعات، وهذه التقسيمات للأعمال هى تقسيمات في النّوع والدرجة في نفس الوقت، وفيما يأتي بعضُ الأسئلة التي قد تدور في ذهنك حول هذه المصفوفة، ومحاولة للإجابة عنها:

١- في مواجهة الأمور المهمة والعاجلة.. كيف يمكننا أنْ نعرف ما يجب عمله؟

هذه هي المشكلة التي تملأ حياتنا في الحقيقة، وهذا ما يدفعنا كأشخاص إلى الشعور بأنّ من الواجب علينا أنْ نشدّ العزم، وأن نعمل أكثر وأسرع، لكن يجب أنْ ننتبه إلى أنّ هناك أمرًا واحدًا من الأمور بين كلّ ما يعرض علينا يجب تقديمه على ما سواه، بمعنى آخر هناك أمورٌ أهمّ داخل المربّع الأوّل أو الثّاني أهمّ من أمور أخرى، ولكن كيف نقرّر ما هو الأكثر أهمية في وقتٍ معيّن؟ هذا ما سنحاول معالجته في الفصول القادمة.

وإبليس اللعين من الذّكاء بحيث لا يأتي إلى الصّالحين ليوسوس لهم بالمعاصي، وإنّما يوسوس لهم بأعمالٍ صالحة، ليشغلهم بالمُهمّ عن الأهمّ، فحذار حذار من هذا المدْخل من مداخل الشّيطان، وحذار من تلبيسه كما وضّح الإمام ابن الجوزي في كتابه الرّائع «تلبيس إبليس»(٢).

٢- هل مِن السيّئ أنْ يكون المرء في المربّع الأوّل؟

لا، هذا ليس سيئًا، وفي الحقيقة الكثيرُ من الناس الناجحين يقضون جانبًا كبيرًا من وقتِهم في المربّع الأوّل، وبذلك يكون السّؤال الأهمّ هو: لماذا أنا في هذا المربّع؟ أولًا يجب تصحيحُ النّية، وثانيًا لو كانت حالة الطوارئ هي المسَيْطرة فسوف تضيع الأهمّية، وهنا ستجد نفسك في المربّع الثّالث وأنت لا تدري، وهذه هي حالة إدمان الطّوارئ، فحذار ثمّ حذار، ولكن إذا كنت في المربّع

الأوّل بسبب الأهمية فعندما تختفي حالة الطوارئ ستجد نفسك وقد تحرّكت إلى المربّع الثاني، وهذا هو المطلوب، فالمربعان الأوّل والثّاني يشتملان على ما هو مهمّ، وعنصر الوقت هو وحده الذي يتغير، وانتبه أنّ المشكلة الحقيقية التي تواجهك هي عندما تنفق كلّ الوقت في المربّعين الثّالث والرابع.

٣- كيف أحدّد ما هو مهم لي أكثر من غيره، وكيف أحدّد «الأهمّ»؟

هنا يجب أنْ تستفتي قلبك وعقلَك، وليس عقلك فقط، فرسولنا الكريم- ﷺ- مثلًا كانت تأخذ بيده الشّريفة طفلة صغيرة فيمشي معها ويقضي لها حاجاتها، لأنّه الرسول المبعوث رحمةً للعالمين، وهو الرّسول المكلّف بتبليغ الدعوة للإنس والجن كليهما، وليس للإنس فقط، لا بدّ أنْ تكونَ مِن أولى النّهى، وتتمتّع بقلب سليم لكي تجيب على هذا السؤال، وهنا يظهر سؤالٌ آخر: كيف أكون مِن أولى النّهى، وذا قلبٍ سليم، سنحاول مساعدتك على تحقيق ذلك في ما هو قادم في هذا الكتاب.

٤- مِن أين آتي بالوقت الذي يجب أنْ أنفقه في المربّع الثّاني؟ إنّ الواجبات أكثر من الأوقات

الحقيقة أنّ الواجبات فعلًا أكثرُ من الأوقات، ولذلك فلا بدّ من أنّ تكون قادرًا على ترتيب أولويّاتك في كلّ مرحلة من مراحل حياتك، وإذا كنت تبحث عن الوقت الذي يجب أنْ تقتنصه لتنفقَه في المربّع الثّاني؛ فالمربّع الثّالث هو المكان الأوّل التي ستجد فيه هذا الوقت، فالوقت الذي تنفقه في المربّع الأوّل ينفق في أمور مهمة وعاجلة، ونحن نعرف أنّنا يجب أنْ نكون في هذا المربّع، كما نعرف أنّنا لا يجب أنْ نكون في المربّع الرابع، والمشكلة أنّ المربّع الثّالث هو الذي يخدعنا، والسرّ هنا هو أنْ نكون قادرين على استردادِ الوقت الضّائع بسبب وهْم الطوارئ الموجود في المربّع الثالث، وأن نكون مدركين لتفاهةِ ما نقوم به في المربّع الرّابع، ثمّ ننفق ما استرددناه من الوقت في المربعين الأوّل والثاني.

٥- ماذا لو كنتُ أنا من الأشخاص الذين يعيشون باستمرار في بيئةٍ تفرض عليّ أنْ أكونَ في المربّع الأوّل فقط؟ ماذا أفعل في الأمور التي في المربّع الثاني؟

بعضُ المهن بطبيعتها تجعل الشّخص موجودًا دائمًا في المربّع الأول، وهذه المهن على سبيل المثال: المطافئ والبوليس والأطباء ومراسلو الصّحف والتلفاز ورؤساء التحرير، هؤلاء عليهم دائمًا سرعة الاستجابة باستمرار للمهامّ الطارئة، مثل هؤلاء يصبح من الضّروري عليهم أنْ يجدوا بعضَ الوقت لينفقوه في المربّع الثاني؛ لأنّ ذلك يساعدهم على حُسن التعامل مع أمور المربّع الأوّل، ممّا يعود عليهم بالنفع وبوقت جديد لينفقوه في المربّع الثاني، فالوقت الذي ننفقه في المربّع الثّاني يزيد من قدراتنا وطاقاتنا، ويقلّل من ظهور الطوارئ التي نحن السبب فيها في حياتنا.

وكلّما اهتممت بتنمية ذاتك (المربّع الثاني) كلّما صرت أكثر قدرة على التعامل مع طوارئ المربّع الأوّل، وذلك يوفر لك وقتًا لتنفقه في المربّع الثاني، وهكذا نسير في طريق حلزونيّ إلى القمة، وهذا عكس الذي ينفق جلّ وقته في المربّع الرابع، وهو ما قد يجعل حياته سلسلةً من الطوارئ والكوارث لإضاعة الوقت فيما لا يفيد، ولذلك يجب أنْ يحرص الإنسان على ورد محاسبة يومي قبل أنْ يستغرق في النوم في نهاية اليوم، فيحاسب نفسَه على الوقت الضائع في المربّعين الثّالث والرابع، ويعزم على زيادة الوقت المخصّص للمربّع الثّاني؛ لأنّ المربّع الأوّل قادر على اقتناص الوقت دون جهد كبير منك.

ويا حبّذا لو كانت محاسبةُ النّفس في نهاية اليوم لا تقتصر على كيفية قضاء الوقت، ولكنْ على النيّة وراء كلّ عمل، فالمسلم الذكي يأخذ عدّة نيّات في العمل الواحد، فلو ذهبَ إلى زيارة عمّه في المستشفى مثلًا فيأخذ نيتي زيارة المريض وصلة الرحم، ولو دعا عمّه إلى أنْ يتصدّق مصداقًا لقول الرسول (ﷺ) «داووا

مرضاكم بالصّدقة» لأخذ أجرًا مثل أجرِ عمّه المتصدّق؛ لأنّ أجر الدال على الخير مثل أجر فاعلِه، ولو انتهز فرصةَ وَجود عمّته لزيارة أخيها فحاول أنْ يزيل كلّ خلال بينهما في مسألة الميراث لأخذ أجر إصلاح ذات البيْن، والقائمة لا تنتهي لمَن كان له قلب أو ألقى السّمع وهو شهيد.

٦- هل هناك بعضُ الأمور في المربّع الأوّل التي لا تلفت انتباهنا، وهي في الوقت نفسه في حاجةٍ إلى فعلنا المباشر؟

بعضُ الأمور تعد مشكلات أو أزمات في طور التّكوين، وستكبر إذا لم نعالجها في الحال، وهذه الأمور يمكن إعطاؤها الأولويّة الخاصّة بالطوارئ، بالإضافة إلى ذلك نجد أنّ ما يعد من أمور المربّع الثاني- في منظمة ما- كموضوع التخطيط طويل الأجل أو بناء العلاقات قد يعد من أمور المربّع الأوّل للمدير العام لهذه المنظمة إذا كان من أصحاب النهى والحكمة، هذه المهامّ بالنسبة لذلك المدير ذات أهمّية كبيرة، والقيام بها بسرعة له آثار مهمة في حُسن أداء المنظمة، ولذلك فالمدير الذي لديه الحكمة يقوم بها حالًا لأنّها مهامّ عاجلة من وجهة نظره.

إنّ قيمة مصفوفة إدارة الوقت أنّها تبصرنا بأنّ أهمية ودرجة إلحاح الأمور المطروحة علينا وهي التي تحدّد اختياراتنا في كيفية استغلال الوقت المتاح لنا، وهذه الاختيارات هي التي تحدّد النتائج التي سنحصل عليها، وكذلك هي تظهر لنا أين يضيع معظمُ وقتنا، والوقت المتاح في الحقيقة يقلّ كلّما قلّت البركة، كما جاء في حديث رسولنا الكريم- ﷺ- عندما كان يخبر صحابتَه عن علامات السّاعة، ومنها أنّ الوقت تنزع منه البركة فتصير السنة كالشّهر، ويصير الشّهر كالأسبوع، ويصير الأسبوع كاليوم، وكلّنا يشعر بذلك في هذا العصر، ولقد فوجئت بأحدِ زملائي في الفصل يُخبرني أنّنا يجب أنْ نحتفل باليوبيل الذهبي لحصولنا على الثّانوية العامّة، فذهلت وقلت له هل مضتْ اثنان وخمسون عامًا

على حصولنا على الثانوية العامّة حقًّا؟ قال: نعم، ألسنا دفعة النكسة (١٩٦٧) وتعجّبنا كلانا.. كيف مرّ نصف قرن على دخولنا الجامعة، وأين ذهب كلّ هذا الوقت؟!

وينبغي أنْ نتأمّل أنشطتنا عندما نكتبها داخل هذه المصفوفة، ونسأل أنفسنا لماذا ننفق كلّ هذا الوقت في أمور معيّنة؟ وهل هي مهمة حقيقة؟ **وهي تبصرنا أيضًا بأنّه كلّما زادت درجة الإلحاح والطوارئ كلّما قلّت درجة الأهمية غالبًا، وبالذات عند هؤلاء الذي لا يغلبون الجانب الماديّ على الجانب الأسرى في حياتهم.**

وأنا أنصحك بشدّة ألّا تهمل ملء هذه المصفوفة كلّ أسبوع، ثمّ تتأمّل أنشطتك وأين هي بالنّسبة للمربّعات الأربعة، وتحمد الله على ما تجده منها في المربّعين الأوّل والثاني، ثمّ تحاول تفادي خداع المربّع الثالث، وتدعو ربك أنْ يتوب عليك من أنشطة المربّع الرابع؛ لأنّه سبحانه سائلك عن عمرك فيما أنفقتَه وعن شبابك فيما أبليته.

٨/٢ مُنتهي التّعقيد

إنّ إدمان الطّوارئ مثله مثل إدمان المخدرات، فهو علاج (لمشكلة ما طارئة) يحقّق لك الراحة المؤقتة، ولكنه قد يستخدم بما يزيدُ عن الحاجة فيكون تأثيره كتأثيرِ الجرعة الزائدة من المخدرات، وهو يحقق بعضَ الرّاحة من الألم الشّديد الذي تسببه الفجوة بين الساعة والبوصلة، أو الحيرة الشديدة عند كيفيّة توجيه البوصلة إلى الاتّجاه الصحيح، ولكن هذا نوع من الراحة الزائفة غير الحقيقية التي سريعًا ما تتبخّر مبقية الألم والحيرة مستمرّيْن، فمنهج العمل بطريقة أسرع يفشل في الوصول إلى الأسْباب المستعصية أو أصل الدّاء؛ لأنّه أسلوب لعمل الأشياء ذات الأهمية الثانوية بطريقة أسرع!! ولكنّه لا يحقّق شيئًا يذكر للأمور الأساسية ذات العلاقة بالأسباب الحقيقية للألم الناجم عن عدم وضع الأشياء الأهمّ في مقدّمة الأولويات أو عن انحراف البوصلة عن الغاية الأسمى.

فالوصولُ إلى الأسباب الحقيقية يحتاج إلى تفكيرٍ مختلف، إنه مثل الفرق بين

أسلوبي الوقاية والعلاج في الطب، فالعلاج يتعامل مع الألم الشّديد أو المزمن، أما الوقاية فهي تتعامل مع نمط الحياة وكيفية الحفاظ على الصّحة، وهذان منهجان مختلفان، وبالرغم من ذلك فقد يتعامل الطبيب مع كليْهما في وقت واحد، مع ملاحظة أنّ أحدَ المنهجين غالبًا ما يسيطر على الآخر.

> **يقول ستيفن كوفي(١) «لقد عولجت بواسطة أطباء ممّن يتبعون المنهجين في نفس الوقت، وهُم مختلفون عن بعضهم البعض لأنّهم ينظرون إلى جوانب مختلفة، فعلى سبيل المثال هناك أطبّاء يعالجون من منظور العلاج وحده، فهؤلاء فحصوا تحليل دمي، وطالما أنّ نسبة الكلسترول في دمي دون المائتين فأنا معافى، ولكن هناك أطباء آخرون يعملون من منظور الوقاية، وعندما ينظرون إلى تحليل دمي ونسبة الكلسترول فيه يقولون: إنّني موجود في منطقة خطر من الدّرجة المتوسطة، ولذلك فأنا لست صحيحًا ولا معافى تمامًا، وهنا يجب على تقليل أكل الدّهون (الوقاية)، ويصفون لي وصفاتٍ تتعلّق بالرياضة والغذاء إلى جانب الدواء».**

إنّ أغلب مشكلاتنا الصّحية لها علاقة بنمط الحياة التي نحياها وهي حياة مليئة بالتلوث وأسباب التّوتر، ولذلك فصحّتنا أسوأ بكثير من صحّة جيل آبائنا وجدودنا، وبدون جرس إنذار بالخطر الكبير- مثل أزمة قلبية- فالكثيرُ منّا يعيش في حلم أنّه صحيح معافى، فنحن نعيش كما يحلو لنا أنْ نعيش وليس كما يجب أنْ نعيش، نعيش دون ممارسة دائمة للرياضة، ونسير على نمطِ التّغذية غير المناسبة، وبالذّات لكبار السن، وهنا نسير بسرعة نحو النهاية، وعندما نواجه أزمةً صحيّة فنحن نتوقّع من الأطباء أنْ يجمعوا أشلاءنا المتناثرة، وعلى حين أنه يمكن للأدوية والمسكنات أنْ تسكن الألم إلّا أنّ الحلّ الجذري يكمن في ضرورة الذهاب إلى عمق مصادر المرض، فنحن نحتاج إلى منهج الوقاية

بطريقة صارمة، ويسري ذلك على كلّ جوانب حياتنا وليس على الصحّة فقط، وكما يقول أوليفر هولمز «البساطة في الجانب السهل من أية معضلة ليست هامّة بالنسبة لي، ولكنني مستعدّ للتضحية بأغلى شيء مقابل الحصول على البساطة في ذلك الجانب الصّعب من تلك المعضلة»، إنّ الإجابات البسيطة في الجانب السهل لا تقدّم لنا كامل الحقيقة والواقع، وإنّما تقدم السّهولة والسرعة فقط، ولكن تأتي النتائج بعد ذلك دون تحقيق الكثير ممّا نصبو إليه، معظمنا يعرف ذلك، ولكن بعضنا يكابر، فخبرتنا تقول إنّ معظم النّاس ملّت المسكناتِ والإسعافات الأوّلية بالحلول السريعة، إنّهم يودّون حلولًا جذرية للأمراض المزمنة التي أعاقتهم عن وضع الأولوية للأمور الهامّة في حياتهم.

وفي الفصل القادم نودّ الذّهاب إلى أبعد من الألمِ الحادّ للمشكلات التي تحدثنا عنها في الفصلين السّابقين، وذلك لكي نصلَ إلى الأسباب المزمنة والحقيقية لآلامنا وعدم رضائنا، فنحن نودّ الوصول إلى الحقيقة الكاملة التي تؤثّر في إنفاقنا لوقتنا، وبالتّالي في جودة حياتنا، إنّ الأفكار الثّلاثة الواردة في الفصل القادم قد تكون بمثابة تحدٍّ لفكرك، ولكنني أنصحك بقبول ذلك ودفع الثّمن لأنّ النتيجة تستحقّ ذلك، دفع الثمن من خلال تفاعلك العميق مع هذه الأفكار على المستوى الشّخصي والأسرى، وإنني على ثقة بأنّها ستعمّق مفاهيمك الأساسية بشكل يبعث فيك القوّة نحو بناء الخرائط السّليمة التي ترشدك في طريق الحياة.

الفصلُ الثالث

إدارةُ الحياة

(لكي نعيشَ ونحبّ ونتعلّم ونترك بعدنا الأثر الطيب
إنّ الأداءَ السّريع ليس بديلًا للأداء الصحيح

عندما نتحوّل من منظور السّرعة إلى منظور الأهمية يواجهنا السّؤال الرئيس: ما الأمورُ الأهمّ في حياتنا؟ وكيف نضعها أولًا؟...

في قلب الجيل الرّابع من فكر إدارة الوقت، هناك ثلاثُ أفكار رئيسة سوف تساعدنا في الإجابة علي هذا السؤال:

١. ضرورة إشباع الحاجات الأربع الرئيسية للإنسان
٢. حقيقة مبادئ الاتّجاه الصحيح للبوصلة
٣. قوة الملكات الإنسانية الأربع

٣/١ ضرورةُ إشباع الحاجات الإنسانية الأربع

هناك حاجاتٌ أساسيّة مهمة في حياة الإنسان، وهذه الحاجات إنْ لم نشبعها تصبح حياتنا فارغةً وناقصة، وأحيانًا بلا معنى، ونحن قد نحاول ملء هذا الفراغ والنّقصان عن طريق إدمان الطّوارئ، وقد نصبح راضين بهذا الإشباع الجزئي، ولكن ذلك لن يدوم طويلًا.

وسواء اعْترفنا بهذه الحاجات أو تجاهلناها فما يزال بداخلنا ما يؤكّد أنّ هذه الحاجات موجودة، وأنّها حاجات مهمة، ونحن نستطيع أنْ نثبت هذه الأهمّية من خلال الخبرات الحياتية المتراكمة، والتي تمتدّ حول الكرة الأرضية ولدى الكثير من البشر، إنّ هذه الحاجات مذكورة في أدبيّات فلسفة الحياة على مرّ التاريخ كمناطق مهمة للإنجاز والإشباع الإنساني.

إنّ جوهر هذه الحاجات يمكنُ إيجازه في العبارة التالية: «أنْ تعيش حياة قائمة على التعلّم والحبّ والعمل الصّالح، بحيث تترك وراءك أثرًا طيبًا».
إنّ الحاجة لأنْ نعيش هي ما يسمّى بحاجات الإنسان الماديّة الطبيعية، أمّا حاجتنا إلى الحبّ فهي حاجات الإنسان الاجتماعية، والحاجة إلى التعلّم هي حاجته العقلية التي يجب أنْ تنمو وتتطوّر، والحاجة إلى أنْ نترك وراءنا الأثرَ الطيب أو الذّكرى العطرة تمثل حاجته الرّوحية، وهذه الحاجات هي التي تجعل هناك معنى للحياة وهدفًا لها، كما أنّها هي التي تحقّق التّوازي النفسي، وهي التي تؤدّي إلى الإضافات المعنوية للحياة، وبدون إشباع هذه الحاجات تصبح الحياة عبثًا، وحاشا لله أنْ يكون قد خلقنا عبثًا، يقول الله تعالى: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾[المؤمنون: ١١٥]، وإشباع هذه الحاجات هو الذي يحقّق الخلافة في الأرض التي قال الله عنها للملائكة ﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾[البقرة: ٣٠].

*** والسّؤال المهم هو: كيف تؤثّر إدارة وقتنا في نوعية الحياة التي نحياها؟ ويتفرّع عن هذا السؤال بعض الأسئلة، منها:**

- هل كانت طاقتُك الجسمانية عند نفس المستوى طوال اليوم؟ أم أنّ هناك بعض الأعمال التي لم تنجزها لأنّك شعرت بالتّعب، أو لأنّك مريض، أو لست في كامل لياقتك البدنية؟
- هل تتمتّع بعلاقات طيبة وحميمة مع الآخرين؟ هل تستطيع العمل مع الآخرين بفاعلية للوصول إلى أهداف مشتركة؟ أم أنّك تشعر أحيانًا بالعزلة، أو تحسّ أنك غير قادر علي أنْ تنفق الوقت الكافي مع مَن تحبّ، أو تشعر أنّك تجد صعوبة في العمل مع الغير بسبب سوء التّفاهم أو سوء الاتّصال أو المؤامرات والدّسائس، هل تصل رحمك كما ينبغي أنْ يوصل؟ وهل تضع أسرتك أولًا أم عملك؟
- هل أنت في وضع ماليّ آمن؟ هل أنت قادر على مواجهة أعبائك المالية، وتدّخر بعض المال للمستقبل، أم تراك مديونًا أو تعمل ساعات أطول وأطول لكي تعول أسرتك، ومع ذلك تعيش بالكاد؟
- هل تتعلّم باستمرار؟ وتنمّي مداركك باطّراد؟ بحيث تتفتح أمامك

آفاق جديدة، وتواكب الإيقاع السّريع للعصر؟ هل تتعلّم الجديد من المهارات؟ أم تراك تشعر بالتوقف عن التطوّر مهنيًّا وشخصيًّا، وتحسّ أنّك بعيدٌ عن ما هو حديث في عملك أو في وسائل التّواصل وأدوات التقنية الجديدة؟

- هل لديك رؤيةٌ واضحة لهدفك في الحياة وغايتك الأسمى، ذلك الهدف وتلك الغاية التي تُعطيك الحماس والطّاقة، والذي تضعه دائمًا نصب عينيك، أم أنّك تشعر بصعوبة تحديد ما يعد مهمًّا بالنسبة لك، وما هو الأهمّ في كلّ الأشياء التي تراها مهمّة؟ هل أنت من الذين لا يدرون ماذا يفعلون في هذه الحياة؟، وهل أنت من الذين يأكلون ويتمتعون كما تأكل الأنعام؟

- هل أنت حريصٌ على أنْ تترك ذكرى طيّبة بعد وفاتك؟ هل تريد أنْ تشهد لك الأرض التي صلّيت عليها، والمساجد التي صلّيت فيها؟ هل تستحضر دائمًا قوله تعالى ﴿ إِنَّا نَحْنُ نُحْيِ ٱلْمَوْتَىٰ وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُواْ وَءَاثَٰرَهُمْۚ وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَٰهُ فِيٓ إِمَامٖ مُّبِينٖ ۝١٢ ﴾[يس: ١٢]، هل تتمنّى أنْ يدعو لك أولادك وطلابُك، وأن تترك علمًا ينتفع به؟

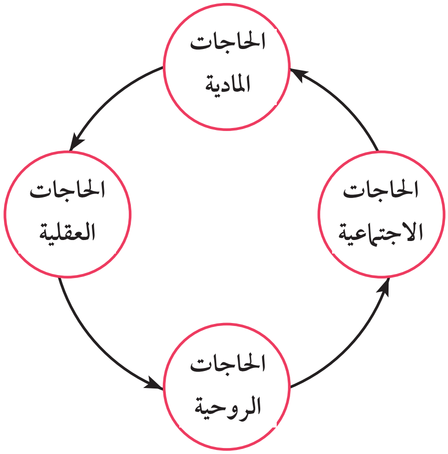
> **كلّ هذه الحاجات لها أهميّتها، وأيّ نقص في إشباع أيّ من هذه الحاجات يقلّل من جودة الحياة التي نحياها، وقد يضيّع الحياة الأخرى التي نسعى إليها، فوجود الهدف في الحياة مع الصحّة الجيدة، والأمان المالي والعلاقات الحميمة، والتطوّر الدّائم شخصيًّا ومهنيًّا، والعطاء والتّوازن النّفسي وراحة البال؛ كلّ ذالك يعطي مستوى أرقي من الحياة، وأملًا أقوى في رحمة الله.**

إنّ النّقص في إشباع أيّ من هذه الحاجات سيصبحُ نقطة سوداء تبتلع طاقتك وتشتت انتباهَك، فلو كانت لديك مشكلة ماليّة مثلًا، أو تمرّ بأزمة اجتماعية قاسية كالطلاق، أو أنّ صحّتك في تدهور؛ فلن تستطيع أنْ تعملِ بكفاءة، فالنّقص في أيّ من هذه الجوانب سيتحوّل إلى أمور طارئة تضغط وتسيطر عليك لتهلك قواك، وهنا ستضيع الحاجات الأخرى في زوايا الإهمال، وعند ذلك ستتدنّى نوعية الحياة على كلّ الأصعدة.

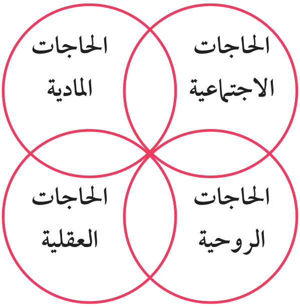
إنّ عدم إشباع أيّ من هذه الحاجات سيدفعك إلى إدمان الطوارئ فكلّما استجبت مرّة تلو المرة لهذه الحاجات الطارئة الضّاغطة تصبح مديرًا معروفًا بتكرار الأزمات، أو أبًا متميّزًا بعدم التواجد في المناسبات العائلية الهامّة، لدرجة أنك ستفضّل الأمر الطّارئ على كلّ ما سواه وتؤدّيه بنجاح، ولكنّه نجاح زائف وعرض زائل، وهنا يسيطر عليك الشّعور الخادع: «أنا مشغول دائمًا، إذًا فأنا فعّال»، وقد تجد مَن حولك يشجعونك لأنك أطفأت النّيران وحافظت على دوران العجلة، وقد يطْرونك دائمًا لأنّك تستجيب لحاجاتهم العاجلة، ولكن كلّ ذلك لا يرفع من جودة حياتك أنت، ولا يشبع حاجاتك الأساسية، وكلّما استجبنا للمزيد من الطّوارئ تحلّ الطوارئ محلّ الإشباع العميق لحاجاتنا الأساسية.

٣/١/١ التّوازن والتفاعل بين حاجاتنا الأساسية

هذه الحاجاتُ الأساسية هي حاجات حقيقية وعميقة ومتداخلة، بعضنا يعرف أنّ هذه الحاجات موجودة ولكنّه يميل إلى اعتبارها منفصلة، وقد نتصوّر أنّ التوازن بين هذه الحاجات يعني البقاء في كلّ منطقة فيها لبعض الوقت، ثمّ العودة بسرعة إلى غيرها وبشكل منتظم، كما يتّضح بالشكل الآتي:



ولكنّ هذا الفهم يتجاهل حقيقة مهمة هي أنّ هذه الحاجات متداخلة مع بعضها وتتفاعل بقوة وإيجابية، إنّ المناطق التي تتداخل فيها هذه الحاجات مع بعضها البعض هي تلك المناطق التي تشعرنا بالتّوازن الداخلي وبالإشباع، وذلك يظهر في الشكل الآتي:



والمنظور الثّاني هو التوازن بين الحاجات الأساسية بافتراض تداخلها وتفاعلها العميق، على النّحو المبيّن بالجزء المظلّل في الشكل، قفْ لحظة وانظر إلى الفرق وتدبّر، طبقًا للمنظور الأوّل (الشّكل السابق) فإنّ نشاطًا مثل السعي للحصول على دخل مرتفع قد يراه البعض منفصلًا عن الحاجات الروحية والعقلية أو حتى الاجتماعية، ووفقًا لهذا المنظور سنختار عملًا مملًّا وغير مُبهج وغير مُشبع، أو حتى قد يكون ضارًّا بسلامة المجتمع، ولكنه يدرّ عائدًا ماديًّا كبيرًا، مثل العمل في مصنع لإنتاج السّجائر مثلًا..

ولو أننا اعتبرنا أنّ الحاجة النفسية للتعليم والتطوير منفصلة عن حاجتنا الاجتماعية للانتماء وللحبّ؛ فقد لا نتعلم أبدًا كيف نستمع للآخرين بتعاطف، وأن نحبّهم بعمق، وقد يؤدي انغماسنا في الاستزادة من المعرفة الأكاديمية إلى فقدان القدرة على الاتصال بالآخرين بأسلوب طيب وإدخال السرور على قلوبهم، مثل الحياة في برج عاجي التي يحياها كثير من المفكرين..

ولو رأينا أنّ حاجاتنا المادية منفصلة عن حاجاتنا الأخرى فسوف نكتشف أنّ ذلك غير صحيح، فالحالة الصحية تؤثّر في الإشباع في الحاجات الاجتماعية والعقلية، فعندنا لا ينعم الله علينا بالصّحة قد نفقد القدرة على التفكير الواضح والرغبة في التعلم والتطور، وقد يؤثر في قدرتنا في إقامة العلاقات الجيدة، ويقلّل من قدرتنا على العطاء، ولكنه في نفس الوقت يشبع حاجاتنا الرّوحية حيث يشعر المريض أنه لا بدّ أنْ يلجأ إلى مولاه، يدعوه ليلًا ونهارًا ليشفيه، لأنه يعلم في قرارة نفسه أنّه «وإذا أصابك بضرّ فلا كاشف له إلّا هو»، وأنّه «وإذا مرضت فهو يشفين»، ويصير المريض أقربَ ما يكون من ربه ولو لم يكنْ من المتدينين.

> **وإذا رأينا حاجاتنا الروحية منفصلة عن حاجاتنا الأخرى فسنفقد المعنى، ولن ندرك أنّ رؤيتنا لأنفسنا وأهدافنا وغاياتنا لها تأثير قوي في أسلوبنا في الحياة والحب والتعلم، فالفصل بين البُعد الروحي وباقي الأبعاد أو تجاهل هذا البعد أثناء الانغماس في العمل سيؤثّر- بلا شكّ- على كلّ أبعاد الحياة وعلى جودتها.**

فقط عندما ندرك التداخل والتفاعل الإيجابي بين هذه الحاجات تصبح لدينا القدرة على إشباعها بشكل يحقّق التوازن والرضا والسعادة، وهنا يصبح للعمل معنى وللعلاقات ثراء وعمقٌ، وتصبح الصّحة استثمارًا للوصول إلى هدف سامي في الحياة، هذا الهدف هو رضاء الله تعالى بإعمار الأرض ومساعدة الخلق والتطوّر الدائم، وفقط عند رؤية هذا التداخل بين كلّ الحاجات نتأكّد من أنّ الوسيلة لإشباع أيّة حاجة من هذه الحاجات هي بإشباع الحاجات الأخرى وليس بتجاهلها.

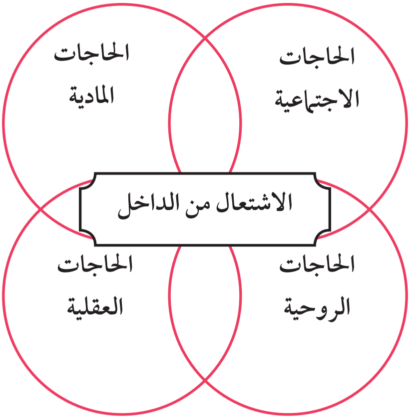
هذه إحدى نقاط القوة في منهج إدارة الحياة والقيادة الذاتية، والذي يختلف عن منهج إدارة الوقت اختلافًا كبيرًا، والقيادة توجهها الفرصة، والحلّ لأي مشكلة يكمن في رؤيتها كأنها أجزاء حيّة، أو كلّ متكامل متفاعل، وليس على أنّها أجزاء ميكانيكية منفصلة يحتاج بعضها إلى إصلاح، وبالتالي يكمن الحلّ في رؤية ما يحيط بالمشكلة، وما يرتبط بها، وما يؤثر فيها إلى جانب رؤية المشكلة نفسها.

مثال: لو كان لديك مشكلة مالية مثل ديْن عليك، أو أيّ مشكلة تتعلّق بالحاجات المادية، فبدلًا من تجاهل حاجاتك الاجتماعية والذهنية والروحية يمكنك الاستعانة وطلب المشورة ممّن حولك، ويمكن أنْ تطوّر قدراتك ومعارفك في مجالي إدارة الأموال (الاستثمار) وأساليب حلّ المشكلات، وابحثْ عن سبب يجعل التخلّص من الدين أمرًا له معنى ﴿إِنَّ ٱللَّهَ يَأۡمُرُكُمۡ أَن تُؤَدُّواْ ٱلۡأَمَٰنَٰتِ إِلَىٰٓ أَهۡلِهَا﴾[النساء: ٥٨]، فقط عندما تتعامل مع هذه الجوانب وأنت تحلّ المشكلة المالية حينئذ ستملك القدرة على حلّها بأكفأ الوسائل لأنّك ستكون قد وظّفت قدراتك كلها للوصول إلى الحلّ.

مثال: ولو كان لديك مشكلة اجتماعية كاحتمال حدوث طلاق، لحظتها التفت إلى حاجاتك المادية والعقلية والرّوحية لأنّها ستزيد من قدرتك على مواجهة المشكلة، فمن خلال العناية بصحّتك وبالرياضة ستصبح أكثرَ قدرة على إشباع حاجات زوجتك، وبالقراءة حول العلاقات الزوجية مثل كتاب «النساء من الزهرة والرجال من المريخ» (٤) ستكون أقدر على فهم ما يدورُ في عقل زوجتك وقلبها، ومن خلال تعميق رؤيتك للهدف الأسمى في الحياة ستعلم أنّ الله جعل العلاقة الزوجية آية من آياته ﴿وَمِنۡ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنۡ خَلَقَ لَكُم مِّنۡ أَنفُسِكُمۡ أَزۡوَٰجٗا لِّتَسۡكُنُوٓاْ إِلَيۡهَا وَجَعَلَ بَيۡنَكُم مَّوَدَّةٗ وَرَحۡمَةًۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ﴾[الروم: ٢١]، فكيف تكون الزوجة هي السّكن الذي تسكن إليه كما أمر الله ثمّ تفكر في الطلاق؟

٣/١/٢ الاشتعالُ من الداخل

إنّ إشباع الحاجات الأربع بطريقة مندمجة متوازنة هي بمثابة تفاعل العناصر في مجال الكيمياء، فعندما نصل إلى حجم معيّن للاندماج يصبح لدينا احتراق داخلي، أو يمكن اعتباره انفجارًا أو اشتعالًا داخليًّا يعطي لصاحبه الرؤية والحماس والروح وحبّ المغامرة في الحياة كما في الشكل.



٣/١/٣ الاشتعالُ الدّاخلي ينتج من تفاعل الحاجات الأساسية

إنّ مفتاح الاشتعال الداخلي موجود في حاجاتنا الروحية لأنّ نترك وراءنا الأثر الطيب والذكرى العَطِرة والنموذج الذي يحتَذَى به، لأنْ نرضي ربنا الذي لم يأمرنا بأمر إلّا وفيه خير لنا، هذه الحاجة الروحية تحيل كلّ الحاجات الأخرى إلى طاقات تضاف إلى حياتنا، فيصبح الطعام وتقوية الصحة وكسب المال والتعلّم المستمر طاقات تساعد على إشباع حاجات الآخرين، وبتصحيح النّية تصبح كلّ هذه الأعمال عبادة لله- ﷻ- مصداقًا لقوله تعالى ﴿وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾[الذاريات: ٥٦]، فالعبادة ليست فقط الصلاة والزكاة والصوم وحجّ البيت، الأعمال الأخرى أيضًا يمكن أنْ تكون عبادة إذا أخذت فيها نيّة أو عدّة نيات، ولذلك قال علماؤنا إنّ النية تحوّل العادة إلى عبادة، فالنوم والأكل تصبح عبادة بنية التقوى على عبادة الله، والعلاقات الحميمة مع الأصدقاء وصلة الرحم وحسن الجوار تصبح عبادة بنية مرضاة الله بالإحسان إلى خلقه، وطلب العلم والتطوير المستمرّ لمهاراتنا وقدراتنا تصبح عبادة بنية حسن عمارة الأرض وحسن الخلافة التي خلقنا الله من أجلها ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَـٰٓئِكَةِ إِنِّى جَاعِلٌ فِى ٱلْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾[البقرة: ٣٠].

انظرْ إلى التأثير في الوقت الذي ننفقه، وعلى جودة حياتنا عندما نكون قادرين على إشباع كلّ- أو معظم- حاجاتنا بفاعلية، ثمّ قدرتنا على تحويل ذلك إلى طاقات تضاف إلى سعادة المحيطين بنا، لقد طوّر «مازلو» هرم الحاجات الإنسانية واضعًا الحاجة إلى تحقيق الذات في أعلى هذا الهرم، ولكن في نهاية حياته قام بمراجعة هذا الهرم الذي وضعه في ضوء نظرية أوليّة، واعترف بأنّ هذه الحاجة ليست هي الحاجة إلى تحقيق الذات، ولكنها الحاجة إلى تجاوز الذّات، أو الحاجة إلى العيش من أجل هدف أعلى من ذاتك، وهو الوصول إلى إرضاء الله والرّضا عن الله ﷻ ﴿رَّضِيَ ٱللَّهُ عَنۡهُمۡ وَرَضُواْ عَنۡهُ﴾[البينة: ٨].

وفي كلمات للمفكّر جورج برناردشو قال: «إنّ السعادة الحقيقية في الحياة أنْ تقضي حياتك من أجل هدف تعتقد أنّه هدف مقدّس، وأن تكون قوّة من قوى الحياة بدلًا من أنْ تكون شيئًا صغيرًا أنانيًّا معزولًا مليئًا بالشّكوى والأحزان، يندب حظّه أنّ هذا العالم لم يكرس نفسه لجعله سعيدًا، لا يألف ولا يؤلف، أنا شخصيًّا أرى أنّ حياتي ملك لكلّ المجتمع، لذلك عليّ أنْ أقدّم لهذا المجتمع كلّ ما أستطيعه ما حييت، إنني أريد أنْ أقدّم كلّ ما يمكنني حتى آخر نفس في حياتي، فكلّما تعبت كلّما أحسست أني أعيش أكثر، فأنا أستمتع بالحياة لذاتها، فالحياة ليست شمعةً صغيرة ولكنّها مصباح كهربائي رائعٌ أمسك به ليضيء بأقصى طاقته إلى أنْ يحين الوقت لتسليمه إلى الأجيال القادمة».

والأرْوع من كلمات برناروشو هو أنْ تكون حياتي ليست ملكًا للمجتمع ولكن ملك الله ﴿قُلۡ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحۡيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ ١٦٢ لَا شَرِيكَ لَهُۥۖ وَبِذَٰلِكَ أُمِرۡتُ وَأَنَا۠ أَوَّلُ ٱلۡمُسۡلِمِينَ ١٦٣﴾[الأنعام: ١٦٢-١٦٣].

يقول روجر ميريل (١) «في أحد برامج التدريب الخاصّة بالقيادة جاءني مدير كبير سائلًا إنْ كان يمكن أنْ يفضي إلى بما يشغل باله ويؤرّقه، وبدأ يقول: إنني أشعر

بعدم الرضا مع كلّ يوم نتقدّم فيه في هذا البرنامج التدريبي، ثمّ بدأ يحكي جزءًا من حياته الماضية، لقد نشأ في مدينة صغيرة، وكان رياضيًّا ناجحًا وطالبًا مجتهدًا، وفي الجامعة انضم إلى العديد من الجمعيّات، بعدها جاءته الوظيفة الكبيرة والزوجة والولد والسفر إلى الخارج، ثمّ ترقّى إلى نائب رئيس الشركة، وأنا أتعجّب وأصغي إليه لأني لا أعرف ما المشكلة حتى الآن، أو ما الكارثة التي حطّمته وقلبت العالم من حوله لأنّه كان يبدو لي بائسًا للغاية، أخيرًا قال: «إنّ حياتي مملوءة بالأشياء الجميلة: بيت جميل، وسيارة رائعة، ووظيفة مرموقة، ولكن عندما طلبت إلينا في أول أيّام البرنامج أنْ نفكّر بعمق لكي نحدّد ما الأشياء المهمة في الحياة أخذتني الدهشة، وتذكرت أنّي لّما كنت في مقتبل الحياة كان هناك قضية وهدف ومعنى لهذا العالم، وعندما أخذت في التّفكير فيما هو أهمّ لنا كما طلبت منا اكتشفت أنّه خلال السنوات الأخيرة اختفى من حياتي ذلك المعنى وتلك القضية، لقد خدّرني الشعور بالأمن فلم أعدْ أهتمّ بالشأن العام، ولم أعلم أولادي كيف يهتمّون به، لقد مرّت حياتي خلال الفترة الأخيرة أمام عيني، وأحسست أنني أراقبها من خلال السّور الخاصّ بنادي الصفوة الذي أنتمي إليه بعيدًا عن المجتمع».

أصغيتُ إليه باهتمام عندما تحوّل تعبير وجهه، وبدأ بريق خاصّ يشعّ من عينيه وقال: «لقد قرّرت أنْ أرتبط بجمعية خيرية كنت عضوًا فيها من مدّة ثمّ انشغلت عنها، إنّ هذه الجمعية تسهم في الكثير من المساعدة للفقراء ولدول العالم الثالث، إنّني أودّ أنْ أكون جزءًا من ثقافة هذه الجمعية»، كان هناك بريق خاصّ يشعّ من عينيه، وبدا مليئًا بالطاقة، وأصبح من السهل عليّ أنْ أكتشف أنّ نوعية حياته خلال السنوات الباقية على تقاعده وما سيأتي بعدها من سنوات ستكون مغايرة كثيرًا لما سبق، وأنّ حياة مَن حوله ستتأثّر كثيرًا بهذا التغير وبما سيتركه وراءه من أثر طيّب وذكرى عطرة.

- أيًّا كانت القيمة التي تقيم بها الأشياء فالحقيقة هي أنّ كلًّا من هذه المجالات ضروري للإنجاز الإنساني ذي المعنى، والذي يعمل على رفع نوعية وجودة الحياة.

- هل تعتقد أنّ هناك استثناءًا لفرد ما من هذه الحقيقة؟
- هل هناك مَن ليست له حاجات مادية واجتماعية وعقلية وروحية؟
- هل هناك أيّ مشكلة إدارية لا ترتبط في جذورها مع واحدة من هذه الحاجات؟
- وهل هناك أيّ مشكلة حياتيّة لا ترتبط بها أيضًا؟

٣/١/٤ حقيقة الاتجاه نحو الشّمال (اتجاه البوصلة)

إنّ الكيفية التي نشبع بها هذه الحاجات لها نفس أهمية الحاجات ذاتها، إنّ قدرتنا على تحسين نوعية الحياة تتأثّر تمامًا بالحقائق الثابتة نحو إشباع الحاجات الرئيسة.

> **هل يمكنك الآن أنْ تغمض عينيك وتشيرَ إلى اتجاه الشّمال الجغرافي؟ إذا كنت في بيتك أو شركتك فذلك ممكن طبعًا لأنك تعرف اتّجاه القبلة أو لأنك تعرف اتجاه البحري (من حيث يأتي النّسيم) ولكن عندما يطلب ذلك من المتدرّبين في البرنامج وهُم مغمضي الأعين ثمّ يطلب منهم أنْ يفتحوا عيونَهم مرّة أخرى يكتشفون أنّ كلًّا منهم يشير إلى اتجاه مخالف للآخرين، فالجميع يشير إلى كلّ اتجاه، فعندما تبتعد عن بيتك أو عندما لا يكون لديك علامات مميزة تدلك على الاتجاهات ستجد أنّ هذه المهمّة صعبة.**

إذًا من المهمّ لحياتنا أنْ نعرف أين الاتّجاه الصحيح؟ وهذا الأمر مهمّ للغاية؛ لأنك لو سافرت بالطائرة من القاهرة قاصدًا نيويورك وانحرفت الطائرة درجة واحدة لوجدت نفسك في البرازيل، فأين الشّمال الجغرافي؟ وهل تحديد اتجاه

الشّمال مسألةٌ محلّ رأي؟ هل هو شيء يمكننا اختياره أو تغييره؟ إنّه لا يخضع لاختياراتنا لأنّه حقيقة كونية خارجية ومستقلة عن ذواتنا.

ولكن الشّمال الحقيقي غير الشّمال الجغرافي، فإذا كان الشّمال الجغرافي يعطي للمكان الذي نحن فيه معنى فإنّ الشّمال الحقيقي يعطي لحياتنا كلّها معنى، **وإذا كانت معرفة اتجاه الشّمال الجغرافي ضرورية للوصول إلى المكان الذي نودّ الذهاب إليه فإن معرفة اتجاه الشّمال الحقيقي ضرورية للوصول إلى المكان الذي لا مفرّ من الذهاب إليه**، والذهاب إلى هناك بدون البوصلة أو النجم الذي تهتدي به مع الفهم الصّحيح للموقع الذي تقف فيه سيكون صعبًا للغاية، ليس ذلك فقط فقد تجد صعوبة أيضًا في تحديد الشيء الذي تودّ الوصول إليه على الرغم من أنه هناك موجودٌ في مكانه منذ الأزل.

وكما أنّ اتجاه الشّمال الجغرافي حقيقة واقعة فإنه توجد أيضًا قوانين حقيقية أخرى مثل قانون السّبب والنتيجة الذي يتحكّم في حياتنا ويحدّد فاعليتنا وتفاعلنا مع بعضنا البعض، إنّ الحكمة التي بناها الإنسان عبرَ الزّمن والرسالات السماوية كلّها تؤكّد تلك القوانين، وهي تلك القواعد التي تنطبق على كلّ فردٍ وكلّ مجتمع، وعندما تعتقد مثلي في هذه القوانين سنكتشف معًا الشّمال الحقيقي الذي يبحث عنه كلّ البشر، ثمّ سنكتشف معًا كيف نطوّر بوصلة داخلية كي تعيننا على السّير في الاتجاه الصحيح، ومولّد داخلي يشحن طاقاتنا ويدفعنا على الطريق المستقيم الموصل للهدف الأسمى، ونحن نستخدم مصطلح الشّمال الحقيقي ليعبر كرمز عن هذه المبادئ، أو هذه الحقائق الموجودة المتحكمة في حياتنا والموجودة خارجنا، وليس لنا السيطرة عليها، ولا تهمّنا الفروق أو الزوايا بين الشّمال الحقيقي والشمال الجغرافي والشمال المغناطيسي، ويمكن استخدام مصطلح آخر بدلًا من الشّمال الحقيقي وهو الغاية الأسمى

وهي رضاء الله سبحانه وتعالى، وهذا يجعل العثور على الاتجاه سهلًا للغاية بالنسبة للمسلمين، وعلى غيرهم الاهتداء بنفس المبادئ ولو لم يكونوا مسلمين.

٥/١/٣ فما هي هذه المبادئ؟

عندما نتحدّث عن المبادئ فلا بدّ أن نتأكد من التفرقة بين ما هي مبادئ كونية ثابتة، وما قد يُظن أنّها مبادئ ولا تعد مبادئ في الحقيقة.

نحن نتحدّث كثيرًا عن القيم، وقد يعتقد البعض أنّ مجرد اهتمامنا بشيء وأننا نضع قيمة عالية له يتحوّل أوتوماتيكيًّا إلى قيم في حياتنا، ونحاول الوصول إليه جاهدين، وأن هذا الوصول سيحقّق رفع نوعية الحياة، مثال ذلك:

- أنا أعتقد أنّ كسب مزيد من المال سيحقق لي حياة أفضل
- وعندما يعترف الجميع بمواهبي وأصل إلى الشهرة فسأصل إلى السعادة
- أو عندما أمتلك بيتًا جميلًا وسيارة حديثة فسوف أتمكن من الزواج والوصول إلى ما أصبو إليه
- أو عندما أحصل على درجة الدكتوراه فسوف أحصل على وظيفة في الجامعة، وأترقى فيها إلى أنْ أصير أستاذًا يشار إليه بالبنان.

إنّ التركيز على هذه النوعية من القيم هو نوعٌ من أنواع الخداع الذي تفرضه الأساليب التّقليدية لإدارة الوقت، إنّه محتوى بدون إطار، جسد بدون قلب، إنها تجعلنا نضع الأهداف ونبذل المجهود ونصعد السّلم درجةً بعد درجة ونحقّق النجاح، دون أنْ نعرف هل الحائط الذي أسندنا إليه السلم هو الحائط المطلوب؟ وبالتالي لا تتحقق الفاعلية بكلّ هذه الجهود.

وبإيجاز: إنّ الأشياء المهمة هي أولوياتك، والاعتقاد أنّ مجرّد تحديد الأولويات ثمّ السّعي بقوة لتحقيقها هو كلّ شيء يعتبر من الحماقة، أي أنّه من الحمق أنْ نعتقد أننا وقيمنا نستطيع وضعَ القوانين لأنفسنا بناءً على قيمنا فقط، ثمّ ننظر إلى الآخرين على أنهم أشياء أو مواد أو موارد نستخدمها للوصول إلى ما نريد نحن.

إنّ مثل هذه القيم لن تجلب السّعادة إلى حياتنا، ولن تؤدّي إلى رضاء ربنا ما دمنا لا نهتمّ بالمبادئ الحقيقية الموجودة منذ الأزل، إنّ قدرًا كبيرًا من أفكار الجيل الرابع في إدارة الوقت ينبع من الصّدمة التي تصدمنا عندما نكتشف أنّ الأشياء المهمة في الحياة لا تخضع لمجموعة القيم المادية والشخصية التي نضعها لأنفسنا، وأن نوعية الحياة ستعتمد على أنْ تصبح الأشياء المهمة بالفعل هي أشيائنا المهمة حقًّا، ثمّ نعتمد على أنْ نضعها في مقدّمة أولوياتنا، إنها أيضًا الصّدمة من أنّ جودة الحياة لا تعني (أنا) ولكنها تعني (نحن)، والحقيقة أننا جميعًا نعيش معتمدين بعضنا على البعض الآخر، ولذلك فالأمر يحتاج بالضرورة إلى التفاعل الجاد والمشاركة العميقة.

> **فكلّ هدف أو عمل في الحياة لا يستندُ على المبادئ الحقيقية لن يحقق جودة أفضل للحياة، لا يكفي أنْ تحلم أو أنْ تحاول، لا يكفي أنْ تضع لك أهدافًا قصيرة الأجل وطويلة الأجل، أو أنْ تصعد السلم إلى الدّرجة العليا، أو أنْ تضع قيمًا خاصّة بك وحدك، لا بدّ أنْ نبني كلّ شيء على الحقائق الأزليّة التي تحقّق النتائج التي نصبو إليها، عندئذ- وعندئذ فقط- نستطيع أنْ نحلم، وأنْ نضع الأهداف، وأنْ نعمل لكي نحقّقها وكلّنا ثقة أنّنا على الصراط المستقيم والطريق السليم.**

ونحن هنا لا نتحدّث عن الممارسات، ففي وسط هذا التعقيد في حياتنا الحديثة كلنا كأفرادٍ نبحث عن الأمن في ممارسة الحياة، أي أنْ نعمل وفق طرق محدّدة جيدًا ومضمونة النتائج، فنحن في إدارة الوقت التقليدية نركّز على الطرقٍ وليس على النتائج، والمبدأ الذي يحكمنا هو: «أعطني فقط الطريقة أو خطوات التنفيذ، وقد تحصل على نتائج طيبة باستخدام أسلوب معين، ولكن عندما نستخدم هذا الأسلوب في حالة أخرى لا تتحقّق النتائج، وبسبب هذا أيضًا- وعندما تكون في موقف لم يتحدّد فيه نمط التنفيذ بعد- تشعر بالضياع وعدم الكفاءة.

يقول أرنولد تونبي المؤرخ الشهير: «إنّ كلّ التاريخ يمكن كتابته في معادلة بسيطة بين الاستجابة والتغيير، فالتغيير يحدث في البيئة المحيطة، ثمّ يستجيب الفرد والمنظمة والمجتمع كلّه لهذا التغيير، ثمّ يأتي تغييرٌ آخر واستجابة أخرى، وتتكرّر المعادلة مرّات ومرّات على مرّ العصور».

المشكلة أنّ هذه الاستجابات يتمّ تسجيلها داخلنا، وتوضع في قوالب أسمنتية يصعب إعادةُ تشكيلها، وتصبح بعد ذلك جزءًا من أسلوبنا في التفكير وأسلوبنا في الأداء، وقد تصبح هذه الاستجابات مناهجًا وطرقًا وممارسات جيدة، ولكن عندما نواجه بمتغيرات جديدة في البيئة المُحيطة تصبح هذه المناهج والطرق والأساليب التقليدية غير صالحة للتطبيق بفعل التقادم، فنحن نخرج عندئذ إلى مناطق مجهولة تقودنا إلى خريطة لا ندري أستوصلنا للكنز أم لا.

إنّ المجتمع الغربي المقسّم ميكانيكيًّا يضع أفراده باستمرار في مجال التغيير، لذلك يلجأون إلى النّظم والهياكل والممارسات التي اعتادوا أنْ تكون مرشدًا لهم في الحياة، لكن بالتّدريج تصبح هذه النّظم والهياكل والممارسات غير صالحة للاستخدام بسبب التغيير والتحديات الجديدة، والعالم الآن سريعُ التغيير، وسوف نصل بسرعة إلى نهاية للأفراد والمنظمات التي لا تواكب هذا التغيير أو حتّى الأسر التي تفقد الرؤية للواقع الجديد الذي يقول لهم إنّ أولادهم سيواجهون تحدّيات مختلفة كثيرًا عن تلك التي واجهها الآباء والأمّهات عندما كانوا في سنّهم.

إنّ قوّة المبادئ تنبع من أنّها كونيّة (أي أنّ مصدرها رب الكون) وعندما نحيا حياتنا وفقًا لتلك المبادئ يمكننا التأقلم معها وتطبيقها في أيّ زمان ومكان، **فعندما نعلم أولادنا المبادئ أولًا بدلًا من الممارسات- أي نعلّمهم المبادئ التي تقف وراء الممارسات- فإنّنا نؤهلهم لمواجهة التّغيرات والتحديات المستقبلية غير المتوقعة،** إنّ فهم التطبيق فقط هو أمرٌ مخلّ وقد يصلح مؤقتًا، أمّا فهم المبدأ فهو يمكّن المرء من مواجهة التغيير في أي موقف بفاعلية، كما أنّ المبدأ سيمدّك- أيضًا- بالقوة اللازمة لمواجهة آلاف التحديات والتغيرات في المواقف المتنوعة مستقبلًا، إنّ ثورة

الاتصالات والسّماوات المفتوحة أدت إلى تغيرات سريعة وعميقة وغير مسبوقة، وما لم تسلّح أطفالك بالمبادئ فسيضيعون في فيضان الموجة الثالثة (٥)

نحن نبحث عن الشّمال الحقيقي الذي يجب أنْ يتّجه مؤشّر البوصلة إليه، ونعلم في قرارة أنفسنا أنه يتحكّم- من خلال المبادئ الحقيقية التي يعتمد عليها- في جودة الحياة التي نحياها، كما يتحكّم في الدار التي سنسكنها بعد الموت، وبينما نجد أنّ هذه المبادئ تنبع من الدّين إلا أنّ لها وجوهًا عدّة في كلمات المفكرين والفلاسفة والكتاب والعلماء والعامة في كلّ مكان في العالم وعبر التاريخ الإنساني كله.

> **هذه المبادئ تسمّى بأسماء كثيرة، وتدخل أحيانًا كجزءٍ من نظام من النظم، وكما يقول إيمرسون «إنّ كلّ الأشياء التي تنبع من نفس الرّوح تصبح لها أسماء كثيرة في الأماكن المختلفة، ولكنّ التعرف عليها ممكن في كلّ حضارة منذ فجر التاريخ، وإنْ كان لها أسماء مختلفة في مختلف الحضارات والأزمنة».**

إذًا فنحن لا نتحدّث عن القيم أو الممارسات أو الدين، ولكننا نتحدث عن الشّمال الحقيقي الذي نريد أنْ يتّجه إليه مؤشر بوصلتنا، والذي تقوم عليه جودة الحياة، إنّ هذه المبادئ تعمل من منظور الأجل الطويل لتحقيق السعادة والرفاهية، وليست مثل المبادئ المادية التي توفّر سعادةً مؤقتة وراحة زائلة، إنّها تتعامل مع عمليات النمو وتغير التحديات التي تواجه المرء في الحياة، وذلك من خلال مبادئ مثل التّفاني في الخدمة والتعاون المتبادل مع الغير وحبّ الخير للجميع، إنها تشكّل الحاجات والطاقات الأساسية للإنسان.

٣/١/٦ قانون المزرعة وقانون المدرسة(١)

لكي نفهم هذه المبادئ لا بدّ لنا أنْ نفهم ما قانون المزرعة، ففي الزراعة- كنظام طبيعي- من السّهل أنْ ترى كيف تتحكّم قوانين الطبيعة في العمل

وفي نتيجته (المحصول)، ويظهر ذلك بطريقة ماديّة ملموسة، ولكن في البيئة الاجتماعية (الأسرة) أو التنظيمية (العمل) قد نتصوّر أنّه بإمكاننا تجاهل هذه القوانين الطبيعية، مثل أنْ نتحايل على النظام ومع ذلك نتوقع المكسب.

مثال: هل سبق لك أنْ أهملت واجباتك المدرسية والمذاكرة حتى قبيل الامتحانات، وهل سهرت ليلة الامتحان إلى الصّباح تحاول أنْ تحشو في ذهنك كلّ ما درسته خلال العام الدراسي؟

يقول ستيفن كوفي (١) «أنا أخجل من الاعتراف بأنّني كنت أفعل ذلك، ولقد نهجت هذا النّهج طوال سنوات دراستي، معتقدًا أنّني بهذا الشكل أكون من الأذكياء، لقد برعت في الضحك على النّظام ومعرفة ما يريده المعلّمون، ومحاولة الوصول إليه بأقلّ مجهود بالاعتماد على الدّروس الخصوصية والمذكرات، وبعد ذلك ذهبت إلى الدراسات العليا، هناك تجد أنّ قواعد اللعبة مختلفة تمامًا عن تلك القواعد في المدرسة، فلا فرار من العلم الحقّ والمعرفة العميقة، لذلك حاولت خلال الثّلاثة شهور الأولى أنْ أعوّض ما فاتني من التحصيل الذي ضاع خلال أربع سنواتٍ من التعليم الجامعي، وفي نهاية الشهور الثلاثة كنت طريحَ الفراش في المستشفى أعاني من قرحة في القولون، لقد كنت أضغطُ على العمليات الطبيعية لتعويض ما فات، وقد ظللت لسنوات بعد ذلك أحاول تعويض سوءِ تصرّفي في الماضي عندما ربطت حياتي بنظام بعيدٍ كليّةً عن المبادئ الحقيقية».

تصوّر الآن عملية «تحايل» مثل الذي ذكرها تحاولها لو أنك تعمل في مزرعة من المزارع، هل يمكنك مثلًا تجاهل رمي البذور في فصل الربيع، ثمّ تضيع وقتك بالصيف في اللّعب واللهو، وتأتي في الخريف لكي تعمل ليلًا ونهارًا في حرث الأرض وبذر البذور وري التّربة، ثمّ تتوقّع أنْ يأتي المحصول الوفير صبيحة اليوم التالي!!.

هذا النّمط من النظم الهشّة- أو الكرْوَتة- لا تصلح مع الأنظمة الطبيعية مثل المزرعة، فقانونُ المزرعة غير قانون المدرسة، هذا هو الفرق الأساسي بين النظم الاجتماعية والنظم الطبيعية، فالنظم الاجتماعية تبني على القيم التي قد

تكون غير جيدة، أمّا النظم الطبيعية فتبنى على المبادئ، ففي الأجل القصير يبدو الحشو والتحايل والتسريع مجديًا في النظم الاجتماعية، فأنت تنجز الأمورَ العاجلة بأساليب تبدو لك فعاله، ولكن في الأجل الطويل تأكد أنّ مبدأ المزرعة سيتحكّم في كلّ حياتك.

- كم منّا مَن يتمنّى- بعد أنِ التحق بسوق العمل- لو أنه لم يتعجّل الانتهاء من اليوم الدّراسي والواجباتِ الجامعية؟ وأنّه لم يكن من الذين يكتفون بالملخصات وما سيأتي في الامتحان، ويزيحون جانبًا كلّ ما يعطيهم خبرة مهنية إذا كانت خارج نطاق الامتحان، وكم منّا تمنّى- عندما وجد أنّه غير قادر على الكتابة الصحيحة البليغة- أنه لم يكن من الذين يتعجّلون الانتهاء من واجباتهم الدراسية للتخلص منها بأيّ شكل؟ أو تمنى أنه قرأ أكثر وحفظ الشعر والقرآن أكثر، لقد حصلنا على الدرجات المطلوبة ولكننا لم نتعلم بما فيه الكفاية، وما دخل دماغنا من الأذن اليمنى خرج من اليسرى لأنّه لم يكن مصحوبًا بالجهد الكافي للبحث، وبإجراء التجارب المعملية أو الحقلية، واكتشفنا- ولكنْ متأخرًا- أنّ هناك فارقًا بين النجاح في المرور من النظام الدراسي أيام المدرسة والكلية وبين النّجاح في تطوير عقولنا وتنمية تفكيرنا التحليلي وتفكيرنا الخلاق والتمتع بلغة سليمة، والقدرة على كتابة التقارير ومهارات الاتصال والتعبير، فهذه القدرات هي أدوات الانطلاق وتخطّي الأنماط التقليدية للممارسة، وتمنّينا لو أننا اكتسبنا مهارات بناء القدرة على حلّ المشكلات والتكامل مع الآخرين.

- ثمّ ماذا عن الشخصية؟ هل يمكنك أنْ تضغطها هي الأخرى بحيث تصبح- وبسرعة- شخصًا لديه الشجاعة، ويتحلّى بالكرامة والعاطفة الجميلة، وماذا عن الصّحة البدنية؟ هل يمكنك أنْ تتخطّى السنوات التي عشت فيها على الحلوى والأغذية السريعة وعدم ممارسة الرياضة بانتظام؟ لكي تأتي عشية سباق الجري قاضيًا الليل تتمرّن محاولًا الاستعداد للفوز بهذا السباق، إنّ الإتجاه الآن في المدارس الناجحة هي بناء الشخصية بالتعاون مع البيت، فالشخصية الجيدة للطالب تحتاج إلى بناء لوقت طويل ومشاركة الأب والأم في ذلك.

- وماذا عن الزّواج؟ سواء اعتمدت على قانون المدرسة أو قانون المزرعة فالقضية تتعلّق بسؤال أساسي: إلى أيّ حدّ تحتاج أنْ يستمرّ الزواج؟ وما مدى أهمية زوجتك/ زوجك في حياتك وفي قلبك، إنّ أولئك الذين يخافون من التغيير لا يحبون تغييرَ نمط حياتهم بعد الزواج، فهُم عزّاب متزوجون، إنهم لا يأخذون الوقت الكافي لزراعة بذور الرؤية المشتركة والحبّ مع الطرف الآخر، ولا يسعون إلى بناء علاقة تقوم على الإيثار والعناية بالغير والحبّ والاهتمام والرعاية، أي تقوى الله في أسرته، ثمّ بعد ذلك يعجب هؤلاء من أنّهم لا يحصدون إلّا الشوك، فالحلول السريعة للجانب الاجتماعي، والاعتماد على طرق حلّ المشكلات الخالية من العواطف لا تؤتي ثمارها، هذه الحلول لا يمكنها أنْ تحلّ محلّ العمل الدءوب والصبر خلال مواسم الزّراعة، والري والعناية بالمزروع برش المبيدات وإزالة الطفيليات، وهو ما يمثل قانون المزرعة.

- ثمّ ماذا عن العلاقة مع الأبناء؟ يمكن استخدام الطريق الأيسر والأقصر، فنحن أكبر منهم، وأذكى منهم، ونملك السلطة عليهم والمال اللازم لتعليمهم وتزويجهم، لذلك يمكننا أنْ نصدر الأوامرَ لهم، وأن نهدّدهم ونهينهم ونفرض عليهم إرادتنا، كما يمكننا التهرّب من مهمّة تربيتهم بإلقائها على عاتق المدرسة أو النادي أو الجماعة أو المربّية من أثيوبيا، لكن بمرور الوقت سنرى أنّ هذه الطرق الأيسر والأقصر لا تضمنُ بناء أولادك كأشخاص لديهم الشعور بالمسئولية والنضج والعناية بالعمل والقوة لأخذ قرارات ذات فاعلية تضمن لهم حياة سعيدة، هل هذا الطريق الأيسر والأقصر الذي يستخدمه كثير منّا يرتب علاقات جيدة مع الأبناء؟ أولئك الذي سيصبحون أقرب الأقربين إلينا، أولئك الذي سنحتاجهم عندما يمضي العمر ونصل إلى الشيخوخة؟ أولئك الذين سيسألنا الله عنهم يوم القيامة، يقول الرسول الكريم- ﷺ: «**كلّكم راع ومسئول عن رعيته، فالرجل في بيته راع وهو مسئول عن رعيته، والزوجة في بيتها راعية وهي مسئولة عن رعيتها**»، وأكبر ضياع يصابُ به المرء أنْ يضيّع مَن يعول، فعلى المدى القصير قد تستطيع ترتيب بعض الأمور بسرعة ويسرٍ،

وبشيء من النجاح، ويمكنك إظهار المهارة وجذب انتباه الآخرين، ويمكنك استخدام بعض الحيل والعزف على الأوتار المناسبة للحصول على ردّ الفعل الذي تريده، ولكن على المدى البعيد ستجد أنّ قانون المزرعة يتحكم في كلّ جوانب الحياة، فلا مجال في المزرعة لتزوير المحصول.

> وكما يقول سيدني بريمر في كتاب روح أبوللو: «إنّ الطبيعة متوازنة تمامًا، ولا يمكننا الإخلالُ بهذا التوازن؛ لأنّنا نعلم أنّ قانون السّبب والنتيجة هو القانون الدقيق والمطلق في الطبيعة، ولكننا ننشغل في إيجاد التوازن الخاص بنا كأمم وكأفراد؛ لأننا لم نتعلم بعد أنّ هذه القوانين تعمل رغمًا عن أنوفنا، تعمل - بنفس القوة- في الحياة الإنسانية كما تعمل في الطبيعة، إنّ ما نزرعه لا بدّ لنا في النهاية أنْ نحصد ثماره».

٣/١/٧ الخداع في مواجهة الحقيقة

تأتي المشكلات في الحياة عندما نزرع شيئًا ونتوقّع حصاد شيء آخر مختلف تمامًا، إنّ الكثير من نماذجنا الرئيسة- والعمليات والعادات التي تنمو معها- لن تثمر النتائج الطيبة التي نتوقّعها من استخدام هذه النماذج؛ لأنّ هذه النماذج أوجدها أولئك الذين يبحثون عن الاختصار والسّرعة والمظهرية والجهد القليل، فهي كلّها مبنيّة على خداع الحلول السريعة، هذا الخداع لا يؤثّر فقط في إدراكنا للحاجات الأساسية، ولكنّه يؤثّر- أيضًا- في أسلوبنا في إشباع هذه الحاجات.

٣/١/٨ الحاجات المادية

الصّحة البدنية تتوقّف- هي الأخرى- على المبادئ الطبيعيّة: إنّها تنمو مع الوقت بالرياضة المنتظمة والغذاء الصّحيح والراحة البدنية الكافية والراحة الذهنية وتجنب المواد الضارة بالجسم والعقل، ولكن بدلًا من دفع ثمن هذه

الأمور نعتقد أنّ إشباع حاجاتنا المادية يمكن أنْ يأتي من خلال الاهتمام بالمظهر الخارجي من ملابس جميلة وزينة في الشكل، أو من خلال برامج التخسيس السريعة (والتي ثبت أنها تساهم في المشكلات الصحية طويلة الأجل بدلًا من حلّها)، قد نهمل بعض حاجاتنا المادية نتيجة إلحاح بعضها الآخر، مثل إهمال الرياضة البدنية- وأقلّها المشي- لحاجاتنا إلى الأعمال الإضافية لزيادة الدخل.

والحالة المادية تبنى- هي الأخرى- على مبادئ طبيعية مثل الاجتهاد وصناعة الضّروريات والادخار للمستقبل والحصول على الفائدة بدلًا من دفعها، ولكننا نعيش مع الوهم الذي يوحى لنا بأنّ تملّك السلع سيشبع هذه الحاجة بغضّ النظر هل اشترينا هذه الأشياء بالأجل أم نقدًا؟ وما الفائدة الباهظة التي ستتحمّلها نتيجة هذه الديون؟ وسنكتشف أننا ظللنا لسنوات طويلة ندفع أضعافَ قيمتها الحقيقية بالتّقسيط لمجرد اشباع الإحساس الخادع والمريح بتملك المنزل والسّيارة بمجرد التخرج وقبل الحصول على عمل، كلّ ولدٍ الآن يريد أنْ يبدأ من حيث انتهى أبوه، رغم أنّ أباه كان عصاميًّا، وكافح عقودًا طويلة ليصل إلى ما وصل إليه.

نحن نعيش غالبًا تحتَ تأثير شعور من الهروب إلى الخيال، مثل أنْ نحلم بكسب جائزة ماليّة كبيرة تحلّ مشكلاتنا المالية بدلًا من العمل الجاد لتطوير إمكاناتنا المادية والسعي الدءوب لكسب الرزق، وندعو الله ساعاتٍ طوال أنْ ينزل علينا من السماء ما يحلّ به مشكلة الجوع والفقر في مصر دون أنْ نسعى لحلّها ونأخذ بالأسباب كما أخذت بها كلّ الأمم شرقًا وغربًا.

٣/١/٩ الحاجات الاجتماعية

الحقيقة الثابتة هي أنّ العلاقات الاجتماعية الجيدة تبنى على المبادئ الحقيقية، خاصّة مبدأ الثقة، والثقة تنمو كلّما أصبحت جديرًا بالثقة، وكلّما كنت شخصًا ملتزمًا تشارك في تنمية الموارد، مهتمًّا مسئولًا منتميًا محبًّا بدون تحفّظ (حبّ في الله).

وعندما نشعر بالوحدة ونعاني من عدم إشباع الحاجات الاجتماعية لا نريد أنْ يقول لنا أحدٌ أنْ نتحرّك لفعل شيء ما للوصول إلى هذا الإشباع، أي نفعل ما يجعلنا أهلًا للثقة ومحلًّا للحبّ، مع أنّ الرسول الكريم- ﷺ- أمرنا بذلك صراحة فقال: «تهادوا تحابّوا»، وقال: «أحبّ لأخيك ما تحبّ لنفسك»، والله تعالى يقول: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن ذَكَرٖ وَأُنثَىٰ وَجَعَلۡنَٰكُمۡ شُعُوبٗا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓاْ﴾[الحجرات: ١٣]، فلا بدّ أنْ نسعى إلى الآخرين لكي نتعرف عليهم ونهديهم الهدايا كي ينمو الحبّ بيننا، ونتحلّى بفقه المعاملات الذي يجعلنا أهلًا للثقة لديهم.

ولكنّنا نعيش مع الوهم أننا سنكون جديرين بالثقة والحبّ دون بذل، ويصبح من السهل علينا الرّكون إلى ذلك الشعور المريح بأنّ الجاذبية والمظهر والشخصية ستكسبنا حبّ الآخرين، وقد يستأجر الذين يشعرون بالوحدة مَن يُسْمعونهم كلامًا معسولًا- كالأطباء النفسيّين- أو يسمعونهم كلامًا عاطفيًّا خارج إطار الزّواج، إنّ من السهل الحصول على بعض الحبّ السريع باستخدام بعض الأساليب المظهرية بديلًا عن المهمّة الصعبة بأن تتعلّم كيف تتحول إلى شخص مَحْبوب، فأدوات هذا العصر مِن موسيقى وكتب وإعلانات وأفلام وبرامج تلفزيونية مليئة بنماذج توضّح أنّ اشباع الحاجات الاجتماعية يعتمد على تلك الأنماط من الخداع، وأنّ الحبّ لا غنى عنه بين الجنسين ولو كان خارج إطار الزواج.

٣/١/١٠ الحاجات العقلية

نحن- عادة- ما نحاول اختصار الجهد عند مواجهة ضرورة وأهمية التطوير والنمو الذّهني في الأجل الطويل، ونعمل في هذا المجال وفق المنهج التالي «المهمّ أنْ تحصل على الشّهادة العالية... حتى تحصل على وظيفة... وبالتالي تحصل على المال... وبالتالي تحصل على كلّ الأشياء الجميلة التي ترغب في شرائها... هنا تكون ناجحًا... وليس مهمًّا ماذا تعلمت حقيقة طالما أنّك حصلت في النهاية على الشهادة، وليس مهمًّا ماذا فعلت لتنجح بأقلّ مجهود، إذا استطعت أنّ تخدع نظام التعليم فافعل».

ولكن ماذا يقدّم لك هذا النجاح الخادع؟ هل يساعدك هذا المنهج على بناء شخصية قيادية قادرة واثقة ثقةً نابعة من تعلم حقيقيّ واستثمار كبير في الذّات ونموّ مطرد عبر الزمن في قدراتكً الذاتية؟ يقول الرسول (ﷺ): «اطلبوا العلم من المهد إلى اللّحد، ويقول «مَن سلك طريقًا يطلب فيه العلم يسّر الله له طريقًا إلى الجنة»، إنّ طلب العلم فريضة على كلّ مسلم ومسلمة، وهو ليس العلم الدّيني فقط ولكنّه العلم الدنيوي كذلك.

٣/١/١١ الحاجات الروحية

يرضى الغربيون عادةً بذلك الخداع الذي يقدّمه لهم المجتمع في الغرب أنّ الهدف من الحياة يتحقّق من خلال التركيز على الذات، أي الوصول إلى المكانة والشهرة من خلال التطور الذّاتي، بمعنى آخر «أنا أتصرّف وفق أسلوبي الذي أحدّده أنا»، لكن الحكمة الإنسانية- عبر آلاف السّنين- تؤكّد الحقيقة الآتية: إنّ الإنجاز العظيم في تطوير الذات يكمن في دفعها إلى المشاركة والتفاعل والتعاون مع الغير والبعد عن الأنانية، **فجودة الحياة تنبع من الداخل لتصبّ في الخارج، فالمعنى والهدف في الحياة يأتي من العطاء والإيثار والعيش من أجل شيء أعلى وأسْمى من الذّات**، إنّ نتائج الخداع الذي يعيشه الغربيون- عند مقارنة هذه النتائج بنتائج حقيقية- تختلف كاختلاف البحر الميت عن النّهر العذب، فالبحر الميت يعنى الركود حيث لا حياة ولا مخرج، أمّا النهر العذب المتدفق الذي يبعث الحياة في كلّ الأراضي على ضفّتيه فهو الذي يحي الأرض بعد موتها.

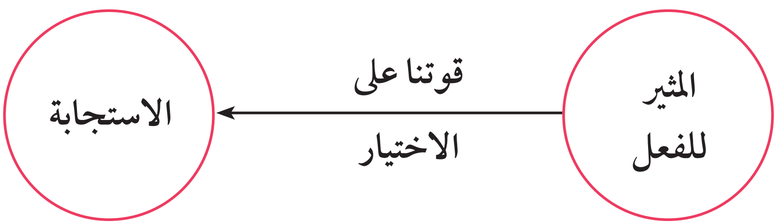
والحضارة المادية الغربية تنسي أنّ الإنسان جسد وروح، وأنّ هذه الروح نفحة من الخالق سبحانه وتعالى، ولا يمكن إشباع الحاجة الروحية إلّا بتقوية الصلة بالله والسعي إلى مرضاته، ومهْما تبرّع الإنسان الغربي وفعل الخير للبشرية يظلّ يشعر بهذا الخواء الروحي الذي لا يملئه إلّا الإيمان، وهو يعيش في خداع

أنّ الأعمال الصالحة والإنسانية تكفي بدون الإيمان، إنّ الإيمان هو حياة القلوب، ولا يمكن أنْ يصل الإنسان إلى السعادة الحقيقية بقلب ميت.

لا يمكن أنْ تتحسّن جودة الحياة من خلال كلّ ذلك الخداع، والتعاسة والشقاء سببها هذا الخداع، إنّ الحلول السريعة والارتجال والكلفتة والتكتيكات الشخصية والتربيطات وشراء الحبّ بالمال..... كلّ ذلك لن يجلب نتائج تحقّق حياة أفضل لا في الدنيا ولا في الآخرة، إذًا كيف نكتشف ونربط حياتنا بحقائق الشّمال الحقيقي والذي يتحكم في جودة الحياة؟ هذا ما سنحاول الإجابةَ عليه فيما يلي من الصفحات.

٢/٣ أبعاد الملكات الإنسانية الأربع (١)

نحن كبشر نملك قدرات هائلةً وملكات عظيمه تميّزنا عن غيرنا من أعضاء المملكة الحيوانية، هذه الملكاتُ تجدها داخلنا في المساحة بين المثير للفعل والاستجابة- كما في الشكل، أي في المساحة بين ما يحدث لنا أو يمرّ علينا من الأشياء والأقوال وبين استجابتنا لتلك الأحداث والأشياء والأقوال.

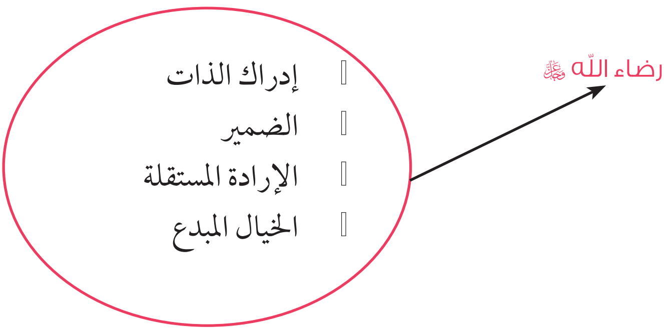


يقول ستيفن كوفي (١) «منذ عدّة سنوات- بينما كنت أتجوّل بين أرفف الكتب في مكتبة الجامعة- وجدت كتابًا عندما فتحته وجدتُ بداخله فكرة من أقوى وأهمّ الأفكار التي قابلتها في حياتي، كان فحوى هذه الفكرة هو الآتي:

- **هناك مساحة بين المثير والاستجابة.**
- **داخل هذه المساحة توجد قدرتنا على اختيار الاستجابة المناسبة.**
- **وفي هذه الاستجابة توجد فرصتنا في الحرية والنمو.**

لقد ولّدت هذه الفكرة داخلي موجةَ إحساس قويّة وغير عادية، وفي الأيام التالية فكّرت فيها مرّات ومرّات، وكان لها بعد ذلك تأثيرٌ كبير في رؤيتي للحياة، ففي داخل المساحة المشار إليها اكتشفت قدرتي على اختيار الاستجابة الواعية لكلّ مثير أو حدث أو مقولة تقابلني في حياتي».

إنّ القوة أو القدرة وحسن الإدراك التي تنبت داخلنا في تلك المساحة هي ملكة تتعلق بالضّمير وحسن الإدراك والخيال المبدع والإرادة المستقلة، وكلّ ذلك يؤدي إلى ميلاد الحرية الذّاتية، وهي القدرة على الاختيار والاستجابة، ومن ثمّ التغيير، هذه الملكات تشكل البوصلة الدّاخلية التي تمنحنا القدرة على توجيه حياتنا نحو الشّمال الحقيقي الصحيح، كما في الشكل



دور الملكات الإنسانية في التوجّه نحو الشّمال الحقيقي

٣/٢/١ إدراك الذات

إنّ ملكة إدراك الذّات هي القدرة على أنْ نخرج من ذواتنا لكي نرى ونفحص أسلوبنا في التفكير ودوافعنا وتاريخنا في العلاقات ومبادئنا وأفعالنا وميولنا وعاداتنا، أي أنْ نخلع النظارة التي نرى بها العالم لننظر في هذه النّظارة كما ننظر من خلالها. إنّها جملة «أنا أرى نفسي» بوضوح ودون خداع، وهي ملكة تجعلنا قادرين على رؤية تاريخنا الاجتماعي وعلى الفصل بين المثير والاستجابة.

٣/٢/٢ الضمير

ملكةُ الضّمير هي التي تربطنا بحكمة أسلافنا وحكمة قلبنا النّابع من ديننا، إنها نظام التّوجيه الداخلي (الرادار) الذي يجعلنا نشعر - عندما نقوم بعمل شيء أو حتى ننوي القيام به - بمدى اتفاق الذي نقوم به في هذه الحياة الدنيا مع الصّحيح، وهو ما أمر الله به.

٣/٢/٣ الإرادة المستقلّة

وهي قدرتنا على الفعل باستقلالية، **إنّها القوة التي تساعدنا على تخطّي منهجنا الذي تعوّدناه إلى منهج أفضل وجدناه لكي نتقدّم في الحياة**، وتساعدنا على إعادة صياغة هذا المنهج بحيث نفعل - وفق المنهج الجديد فقط - ما يتّفق مع المبادئ، وليس حسبما تُمليه علينا العاطفة أو الانفعال أو الظّروف، وقد تكون العوامل الوراثية والبيئية المحيطة قوية التأثير علينا إلّا أنّها يجب ألّا تتحكّم فينا، فنحن لسنا ضحايا هذه العوامل ونحن لسنا مجرّد منتجات نمطية للماضي الذي مرّ علينا أو للجماعة التي تربّينا فيها، وإنما نحن منتجات لاختياراتنا في الحياة، نحن مخلوقات قادرة على الفعل وحسن الاستجابة، قادرة على الاختيار الصحيح بعيدًا عن الميول والانفعالات، **ولذلك سجدَ الملائكة المجبولون على الطاعة لآدم الذي يملك القدرة على الاختيار**، فنحن كبني آدم نملك قوة الفعل المبنية على إدراك الذات والوعي والرؤية.

٣/٢/٤ الخيال المبدع

ملكةُ الخيال المبدع هي قوّة رؤية المستقبل، إنها القدرة العقلية على حلّ المشكلات من خلال ربط أجزائها بفاعلية ثمّ تخيّل الحلّ، إنّها موهبة رؤية الذات والغير بشكل مختلف - أفضل ممّا هو عليه الآن - إنّ هذا الخيال هو الذي يمكننا من تخيل مهمّة الذات (mission) وهدف الحياة، ويمكننا من التّخطيط لها، وهو

القدرة على الرؤية المستقبلية للذات وهي تؤدي رسالتها حتّى في أصعب الظروف، وهو القدرة على تطبيق المبادئ بطريقة فعّالة في ظلّ ظروف ومواقف جديدة.

إنّ دراسات تطوير الذات التقليدية تقوم على هذه الملكات أو المواهب أو القدرات، ولكنها تميل إلى تجزئتها وتعالج كلّ جزء منها الواحد بعد الآخر، ويمكن التعرّف على هذه الأجزاء التي نجدها في شكل مناهج، مثل:

- رؤيةُ الذّات: هي بؤرة عملية التحليل والعلاج النفسي
- الضّميـــــــر: هو بؤرة التدين حيث القيم ومكارم الأخلاق والهدف من الحياة والحلال والحرام
- الإرادة المستقلّة: هي قوة الإرادة، وهي منهج الشخص العادي في مصارعة الحياة للحصول على ما يريد، وخلاصتها مبدأ «مفيش حلاوة من غير نار».
- الخيال المبدع: هو بؤرة الرؤية المستقبلية، وهو قوّة العقل المتمثلة في التفكير، وفي التأثير النفسي لهذه الرؤية على الإنسان والغير، وهو الإيحاء ولغة الجاذبية.

وبينما يخاطب كلّ منهج من المناهج السابقة واحدةً من هذه الملكات يفشل كلّ منهّج منفردًا أنْ يرى التداخل بين كلّ الملكات والتفاعل الإيجابي بينها، هذا التفاعل هو ضرورة من ضرورات تحسين جودة الحياة.

فلا يكفي أنْ تكون قادرًا على رؤية ذاتك، لا بدّ أنْ ترى أنك لا تسلك طريقًا في الحياة على نحوٍ يختلف مع وعْيك الدّاخلي العميق (ضميرك)، ولا بدّ أنْ يكون لديك القدرةً والإرادة المستقلّة لتغيير طريقك إذا كان لا يتّفق مع ضميرك، ولا يكفي أنْ تكون لديك الإرادة المستقلة لشقّ طريقك في الحياة ما لم يكن لديك الخيال الذي يمكنك من اكتشاف الاتجاه الصحيح للبوصلة، ثمّ تكون لديك الإرادة التي تجعلك تتّجه نحوه بقوة بعيدًا عن التبريرات الضعيفة التي تضعنا دائمًا في طرقٍ مسدودة، فالخيال من غير إرادة مستقلّة سيكون مثالية دون عمل، والخيالُ من غيرٍ وعي قد ينتج داخليًّا مستبدًّا آخر.

إنّ تطوير هذه الملكات الأربع والتفاعل بينها هو جوهر قيادة الذات، وهو أنْ تقول «يمكنني أنْ أفحص أساليبي وتحيّزاتي وما يترتب عليها من نتائج، كما يمكنني أنْ أستخدم الوعي الذّاتي (الضمير) للبحث عن أساليب جديدة تتّفق مع مبادئي ومع قدراتي المتفردة، كما يمكنني استعمال إرادتي في الاختيار لإحداث التغيير في حياتي، وكذلك يمكنني استخدام خيالي المبدع لأرى أبعد من الواقع الحالي باحثًا عن مستقبل جديد».

٣/٣ كيف تطوّر ملكاتك

كلّنا يملك هذه الملكات التي تحدّثنا عنها ولكن بدرجات متفاوتة، فكلنا لديه القدرة على رؤية الذّات بوضوح، وكلّنا استمعنا إلى ضميرنا الداخلي مرّات ومرّات، وتصرفنا طبقًا لما يمليه علينا هذا الضّمير، وفي مرّات كثيرة أعطينا الأولويّة للأمر التي اعتقدنا أنه مهمّ، وليس وفقًا لما تشعرنا به أو يفرضه الظّروف علينا، لقد مرّت علينا كذلك لحظات من الرؤية الصّادقة والإبداع النابع من داخلنا، ولكنْ سواء عرفنا ذلك أو لم نعرفه فقد مرّت علينا حالات أخرى من انعدام الرؤية نتيجة تجاهل أو مقاومة نظامنا الداخلي للإرشاد والتوجيه، وتصرفنا بانفعالية دون رؤيةٍ ودون خيال، والسّؤال هو: هل حاولنا تطوير ملكاتنا الداخلية؟ هل حاولنا الاستفادة القصوى من قوّة تفاعلها معًا في حياتنا؟ إننا نقترح عليك أنْ تفكّر بعمق في الأسئلة الواردة في جدول (١)، وتحاول الإجابةَ عليها بأمانة؛ لأنّ إجابتك ستوضح لك إلى أيّ مدى طوّرت تلك الملكات الذاتية لديك.

❋ إدراكُ الذات

١- هل أنظر إلى أفكاري ومشاعري بحيادية؟ وهل أستطيع أنْ أفحصها وأغيّرها إذا أردت؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٢- هل أنا مدرك لقيمي الأساسية؟ ومدى تأثيرها في اتجاهاتي وتصرفاتي والنتائج التي أحصل عليها في حياتي؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٣- هل أنا على دراية بالفروق بين تكويني العضوي والوراثي والنفسي والاجتماعي وبين أفكاري العميقة؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٤- عندما يكون ردّ فعل الناس حيالي أو حيال تصرفاتي متناقضه مع الرؤية التي أرى بها نفسي- هل أنا قادر علي تقييم ردود الأفعال هذه من منظور المعرفة العميقة لذاتي؟ ثمّ أتعلم من ذلك	صفر ١ ٢ ٣ ٤

❋ الضمير اليقظ

١- هل هناك شعور داخلي يرشدني إلى فعل أو عدم فعل أمر ما عندما أكون بصدد فعله؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٢- هل أميز الفرق بين الضمير الاجتماعي (وهو القيم التي فرضها علي المجتمع) وبين التوجه الداخلي النابع من ذاتي، وهو ضميري أنا؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٣- هل أشعر داخليًّا بقيم الشّمال الحقيقي مثل قيم الكرامة والمروءة، وأن أكون محلًّا لثقة الغير؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٤- هل ألاحظ في الخبرة الإنسانية عامّة (وهي أكبر وأشمل من تلك التي يفرضها علي المجتمع الذي أعيش فيه) ما يؤكّد حقيقة المبادئ السامية	صفر ١ ٢ ٣ ٤

❋ الإدارة المستقلة

١- هل أنا قادر على قطع الوعود الصادقة لنفسي وللغير، والوفاء بها؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٢- هل أنا قادر على الفعل من منظور الضمير الداخلي؟ حتى لو كان ذلك يعني السباحة ضدّ التيار	صفر ١ ٢ ٣ ٤

٣- هل لديّ القدرة علي وضع الأهداف طويلة الأجل في حياتي والسعي بقوة لتحقيقها؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٤- هل أسخّر مشاعري في خدمة التزاماتي؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤

❋ الخيال المبدع

١- هل أنا من النوع الذي يفكر في المستقبل ويخطط له بشمول؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٢- هل أنا قادر على رؤية حياتي لأبعد من اللحظة الحاضرة؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٣- هل أنا أستخدم هذه الرؤية المستقبلية لتحقيق أهدافي؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٤- هل أنا أبحث دائمًا عن الأساليب الجديدة لحلّ المشكلات في كلّ المواقف؟ وهل أثمّن الرؤية المختلفة للآخرين؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤

❋ المفتاح:

الدرجات من صفر إلى ٧ تعني ملكات غير نشطة

من ٨ إلى ١٢ تعني ملكات نشطة

من ١٣ إلى ٣٦ تعني ملكات تمّ تطويرها جيدًا

٣/٣/١ ملاحظات على هذا الجدول

هذا الاختبار مأخوذ من كتاب «إدارة الأولويات» (١) ومتأثّر بالفكر الغربي الذي يفصل الدّين عن الحياة، ولكنّ «إدارة الحياة» التي نقترحها لا تفعل ذلك، وإنّما تستند في جوانب كثيرة على تعاليم الله، فمثلًا الضّمير اليَقظ في الإسلام ينمو من مراقبة الله- ﷻ- دائمًا تصديقًا لقول الرسول ﷺ: «إنْ لم تكنْ تراه فإنّه يراك».

ولذلك تجد أنّ الإجابة عن السّؤالين الأوّل والثّاني من أسئلة الضّمير

اليقظ تكون دائماً عندما يكون المسلم ملتزمًا، وحيث يكون الفرق ظاهرًا بين ضمير المسلم الملتزم وبين الضمير الاجتماعي في المجتمع غير الملتزم، والشعور الداخلي بقيَم الشّمال الحقيقي يطلق عليه في الإسلام تثمين القيم الأخلاقية الحميدة، وهي التي بعث رسولنا الكريم ﷺ ليتمّمها «إنّما بعثت لأتّمم مكارم الأخلاق»، ويجب أنْ يتحلّى بها المسلم أن يتخلّى عن قيم الأخلاق السيئة.

والسّؤال الخاصّ بملاحظة نمط معيّن في الخبرة الإنسانية عامّة (أكبر وأشمل من القيم التي يفرضها علينا المجتمع) لا محلّ له في المجتمع المسلم الملتزم الذي يسير على هدي القيم الإنسانية التي مصدرها السماء؛ لأنّ الخبرة الإنسانية على مرّ العصور هي أكبر وأشمل من قيم المجتمع المعاصر الذي يبتعد بدرجة كبرتْ أو صغرت عن قيم السّماء، وهذه الخبرة الإنسانية العامّة نجدها في كلّ الأديان لكنّها في الإسلام أشمل وأوضح.

ولذلك أقترحُ تعديل أسئلة الضّمير اليقظ لتكون كالتالي:

١- هل هناك شعور داخلي يرشدني إلى الحلال والحرام، ويجعلني أرى الحقّ حقًّا فأتّبعه، وأرى الباطل باطلًا فأجتنبُه ؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٢- هل أميز الفرق بين الضمير الاجتماعي (القيم السائدة في المجتمع) والقيم التي ينبُع منها ضميري؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٣- هل أشعر داخليًّا بالقيم التي توجّهني دائماً إلى ما يحبّه الله ويرضاه؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤
٤- هل ألاحظ نمطًا معيّنًا في القيم والخبرة الإنسانية العالمية (أكبر وأشمل من تلك التي يفرضها على المجتمع الذي أعيش فيه) يؤكّد حقيقة المبادئ السامية (مثل مبادئ الإسلام)	صفر ١ ٢ ٣ ٤

والسّؤال الثّالث في أسئلة الإرادة المستقلّة يجب أنْ يكون: هل لديك القدرة على اختيار الأهداف طويلة الأجل، دون أنّ يفرض عليك مجتمعك / أسرتك / جماعتك أهدافه، وهل توظف هذه القدرة فعلاً إذا اختلفت أهدافك الشخصية

عن أهدافهم؟ ولا بدّ أيضًا من السؤال عن الغاية الكبرى التي على ضوئها تتحدّد هذه الأهداف، والسّؤال الرّابع عن مدى تسخير مشاعري في خدمة التزاماتي سؤالٌ غير محدّد، فمشاعر الإنسان الملتزم سوف تكون وفقًا لالتزاماته الدينية، أمّا الإنسان المعاصر فالتزاماته متنوعة: منها ما هو تجاه أسرته أو نفسه، ومنها ما هو تجاه وطنه، وقد تتعارض بعض هذه الالتزامات مع الأهداف السامية إذا كان سيترتب عليها ظلم الآخرين (اليهود مثلًا لا يراعون في الفلسطينيّين إلًّا ولا ذمة، ولا يرون أنّهم يستحقون الكرامة والعدالة التي يستحقّها اليهود) ولقد وصف القرآن سلوكهم هذا فقال: ﴿قَالُواْ لَيۡسَ عَلَيۡنَا فِي ٱلۡأُمِّيِّـۧنَ سَبِيلٞ﴾[آل عمران: ٧٥].

والسّؤال الثّاني في الخيال المبدع لا بدّ أنْ يأخذ في اعتباره الغاية العظمى، وتمنّي رضاء الله، وما هو أبعد من الحياة وهو الدّار الآخرة، ولذلك فيمكن إعادة صياغة السؤال على النحو الآتي:

١- هل أنا قادر على رؤية حياتي المستقبلية لأبعد من الواقع الحالي، حياة تقوم على الطاعة وعلى الاستعداد للحياة الحقيقية (الدّار الآخرة)؟	صفر ١ ٢ ٣ ٤

وإجابة السّؤال الرّابع يجب أن يقوم على وجود ثقافة الاختلاف لديّ مِن عدمها، وإسلاميًّا كان الإمام الشافعي يقول «رأيي صواب يحتمل الخطأ، ورأي غيري خطأ يحتمل الصواب»، وكان العالم المسلم يسعى إلى أخيه الذي يحمل رأيًا مختلفًا، وإذا وجد الحقّ عنده أذعن للحقّ الذي هو على خلاف رأيه، ويقول الله تعالى ﴿وَلَا يَزَالُونَ مُخۡتَلِفِينَ ١١٨ إِلَّا مَن رَّحِمَ رَبُّكَۚ وَلِذَٰلِكَ خَلَقَهُمۡۗ﴾[هود: ١١٨-١١٩] أي خلقهم ليظلّوا مختلفين، وهذا الاختلاف والتنوّع هو الذي يثري الحياة، ولكنّ الحقيقة أنّ المجتمع/ الجماعة/ الأسرة أصبحت تركّز الآن أساسًا على ثقافة التميّز عن الغير، والنمط الواحد، وليس علي ثقافة الاختلاف، هذا التميّز الذي كان أقصاه ما كان يقول هتلر «ألمانيا فوق الجميع»، ولم نعدْ نقبل الآخر- الذي هو مختلف عنّا.

٣/٣/٢ تنمية المَلكات الإنسانية الأربع(١)

❋ أوّلًا: نمّ إدراك الذّات من خلال كتابة المذكرات الشخصية

إنّ كتابة مذكراتك الشخصية تساعدك كثيرًا في المهامّ المطلوبة منك في المربّع الثاني، كما أنّ ذلك يزيد رصيدَك من إدراك الذّات، كما أنّه يدعم الملكات الباقية ويوجد التفاعل بينها.

- ماذا تكتب في مذكراتك الشخصية؟
- إذا لم تعجبْك النتائج التي تحقّقها في حياتك فاكتبْ عنها، ضعْها على الورق.
- لاحظْ كيف أنّ قانون المزرعة هو الذي يحكم ما يحدث في حياتك، لاحظ أنّ النتائج تنبعُ من الأسباب الحقيقية العميقة، انظرْ كيف أنّ النتائج يمكن إرجاعها إلى: المفاهيم والعمليّات والعادات الخاصّة بك.
- إذا لم تدركِ السّر في استمرارك في عملِ نفس الأشياء التي تضرّك وتهزمك (كالتدخين مثلًا) فحلّل موقفك منها، وأسبَابك، وتأمّلها ثمّ اكتبها.
- إذا جاء أبوك بفعل يدفَعك إلى الانفعال الشديد، وعاهدت نفسك أنّك لن تفعل ذلك أبدًا مع أبنائك، ومع ذلك- وبعد مرور السّنين- تقوم بنفس الفعل الآن كأب مع أبنائك، اكتبْ عن ذلك، إنّ هذا يزيد لديك الوعي بتكوينك وثقافة مجتمعك، مثل أفعال الأب الصّعيدي مع بناته، وهذا يساعدك على تصحيح أفعالك، ويساعدك على القيام بالاختيارات الحكيمة والمناسبة لهذا العصر.

إذا وصلت إلى حكمةٍ ما، أو تعلّمت مبدءًا جديدًا أو لاحظت موقفًا أعجبك، وكان لذلك نتيجةٌ رائعة فاكتبْ ذلك؛ لأنّ الحكمة- كما قال رسولنا الكريم ﷺ- ضالة المؤمن، أنّى وجدها فهو أحقّ الناس بها، وصدّقني ستجد الكثير من الحكمة في كتب ستيفن كوفي.

إذا نزغك وازعٌ من الضمير الداخلي ثمّ قرّرت أنْ تتبعه أو ترفضه فاكتب عن ذلك، وعن النّتائج التي ترتّبت عليه، اكتب بصدق وإلّا ستكون ممّن قال الله فيهم ﴿ وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ ﴿١١﴾ أَلَا إِنَّهُمْ

﴿هُمُ ٱلۡمُفۡسِدُونَ وَلَٰكِن لَّا يَشۡعُرُونَ ١٢﴾[البقرة: ١١-١٢]، إنّ مثلَ هذه الكتابة تبني بداخلك المزيدَ من الانتباه إلى الضّمير الداخلي كنظام، إنّ هذا الأسلوب يدرّب وينمّي ويقوّي الوعي لديك، وليتَك تسأل أحد أصدقائك المقرّبين عمّا يظنّه في اختياراتك وما ترتّب عليها من نتائج، فالمرءُ مرآة أخيه، وقد تظهر المرآة الصورة الحقيقية التي تخفيها عن نفسك إذا كنت من النّوع الذي لا يحاسب نفسَه، ولا يعترف بأخطائه، ويخدع نفسه، ودائمًا يلوم الظروف.

إذا قطعتَ عهدًا لنفسك أو لغيرك؛ فاكتبْ عن أسلوبك في تنفيذ ما وعدت به، فمثلًا إذا قطعت عهدًا أنْ تمارس الرياضة أربعَ مرّات في الأسبوع فحلّل الأسباب التي دفعتك إلى اتخاذ هذا القرار، والأسباب التي تمنعك من تنفيذه بكلّ صراحة مع النفس، هل ذلك لأنّ التزامك لم يكن من القلب؟ أو كان غيرَ واضح أو غيرَ واقعي؟ هل كان في الالتزام من التحدّي ما هو أكبر من إرادتك المستقلّة حاليًا؟ مثل أنْ تلزم نفسك بتثْمين الاختلاف والسعي إلى المخالفين في الرأي، ثمّ تفرض عليك جماعتك/ أسرتك ألّا تسعى إليهم وتصاحبهم، أو أنْ تلزم نفسك أنْ تنقصَ وزنك عشرة كيلو جرامات – مثلًا– في شهرين، ثمّ تعجز عن ذلك المرّة بعد المرّة.

وهل العهد الذي تقطعه على نفسِك له نفس الأولوية التي تعطيها لعهودك مع الغير؟ وهل هذا له علاقة بالنفاق الاجتماعي؟ إنّ زيادة إدراكك لتلك الإرادة المستقلّة بداخلك وللقيم التي تحكمُ تصرّفاتك ستساعدك على تصحيح النيّة، والبعد عنْ ما يغضب الله من قول أو فعل.

تصوّر بعض المشروعات التي تحلم بالقيام بها للاستفادة من الفرص المتاحة واكتب عنها، إنّ الأحلام تولّد الخيال، بعد أنْ تحلم اختبرْ إمكانية تنفيذ أحلامك، ودائمًا اسأل نفسك: **هل السّعي إلى تنفيذ أحلامي مبنيّ على مبادئ، وهل هذه الأحلام هي حقًّا الأشياء الأهمّ بالنسبة لي لأسرتي؟ وهل أنا على استعدادٍ لدفع الثمن للوصول إليها؟** ولا تتوقف عن الحلم لأننا «لو بطّلنا نحلم نموت»، وبينما تدرّب خيالك بهذا الأسلوب فأنتَ تزرع في ذهنك ما تودّ

تحقيقه في حياتك، إنّ هذه الأحلام هي الرّسم الهندسي المبدئي الذي يسبق بناءَ أي بيت، وهي خيال المخرج الذي يوجّه الممثلين قبل أنْ يُرفع الستارُ أو تدور كاميرا التّصوير، إنها تدريب على عملية إيجاد الأهداف طويلة ومتوسّطة الأجل، هذه الأهداف هي التي ستمكّنك من ترجمة رؤيتك إلى حقائق وإنجازات.

وقد تكتشفُ الآن أنّك في خريف العمر ولم تحقّق الكثير من الأحلام التي كتبتها عندما كنتَ في مقتبل العمر، أو قد تجد نفسك محبطًا لأنّك رضيت بهدف من الدرجة الثانية، وتحدث نفسَك قائلًا: آه، لو كانت الظّروف غير الظروف؛ لكنت حقّقت كلّ هذه الأحلام، ولكنك لو جاهدتَ ودفعت الثمن المطلوب فقد تكتشفُ أنّ بعض أحلامك كانت مجرّد سراب، وأنك تمنيت ورغبتَ وانتظرت شيئًا ما بشدّة، ولكنّ هذا الشيء لم يحقّق لحياتك السعادة التي كنت تظنها أو أنّك تمنّيت ما لا تستطيع دفع ثمنه كالحلم العربي مثلًا.

> **انفصلْ عن أحلامك، ثمّ انظر إليها من بعدُ واكتبْ عنها، ثمّ صارعها حتى تتأكد من أنّها مبنيّة على مبادئ حقيقية، وإنّها تحقّق رضاء المولى عزّ وجل، وأنها تزيد من جودة الحياة وتأخذُ بيدك إلى النجاة، عندئذ استخدمْ خيالك المبدع لكي تكتشف حلولًا جديدة وأساليب تنفيذ مبتكرة مبنيّة على مبادئ حقيقيّة حتّى تتحوّل هذه الأحلام إلى واقع ملموس.**

إنّ الاحتفاظ بمذكّرات شخصية يمكنك أنْ ترى وتحسّن بصفة يوميّة أسلوبَك في استخدام ملكاتك الذّاتية الأربع؛ لأنّ الكتابة هي في الحقيقة طباعة على العقل، وهي تساعدك على التذكر وحسن التّطبيق للأشياء التي تحاول القيام بها، وتريَك كيف تطورت أحلامك مع زيادة خبرتك في الحياة ومشاكلها، بالإضافة إلى ذلك فهي تعطيك أداةَ فهْم قويّة.

ولو قرّرت أنْ تقف مع نفسك موقفًا تحاول فيه قراءةَ ما كتبت من مذكرات عبر الشهور والأعوام الماضية بغرض إعادةِ تقييم رسالتك في الحياة،

فستجد أنّ ما كتبته في هذه المذكرات يسيرُ على وتيرةٍ واحدة، أو أنماط متكرّرة من الأفعال والأحداث والنتائج المترتبة عليها، وأنا أنصحُك بشدّة أنْ تقوم بهذا كلّ عشْر سنوات على الأكثر، ثمّ تقوم بإعادة كتابة رسالتك في الحياة وفقًا لما تحقّق من الأحلام، وما استجدّ من المتغيرات، وبالذات عند المحطات الكبرى في حياتك: التخرّج/ الزّواج/ السّفر للعمل أو الدّراسة بالخارج/ الانضمام إلى حزب أو جماعة/ مصيبة كبيرة تصيبك (لا قدّر الله)، أو ثروة كبيرة تهبط عليك بغير حوْل منك ولا قوّة.

❊ ثانيًا: درّبْ ضميرك من خلال الالتزام الدّيني والتعلم والإنصات والاستجابة

إنّ وخز الضّمير هو من أهمّ المبادئ، وهذا ما تؤكّده علوم النفس والاجتماع والفلسفة، وتؤكّده الأديان عبر التاريخ، فنحن نجد صوتَ الضمير في أدب الحكمة في كلّ الشعوب، ونجد الضّمير الاجتماعي في علم النفس، حتّى في أفلام والت ديزني للأطفال تجده في صورة الصّرصار جيمي في رائعة بينوكيو الشّهيرة، وتجده في النفس اللوامة في الإسلام.

> **وفي كلّ تلك المجالات تجد أنّ هذه الملكة تعالج دائمًا كجزء أساسي من الطبيعة البشرية، يقول عالم النفس الشهير فرويد «إنّ هذا الضمير هو نتاجٌ طبيعي للتكوين الأوّلي في سنوات الطفولة المبكرة، وللبيئة الاجتماعية والثقافية من حولنا»، أمّا كارل جونج فيؤكد على ما يُعرف بالضّمير الاجتماعي، ويتحدّث أيضًا عن «اللاوعي الجمعي» الذي يتغلغل في الروح العامّة لدى البشر حيثما كانوا.**

يقول كوفي(١) «أثناء عملنا مع بعض الشّركات لمساعدتها في تحديد الرسالة الأساسية لها وجدنا أمرًا متكرّرًا في كلّ هذه الشركات، يؤكّد ما يسمى «باللاوعي الجمعي»، فقد وجدنا في كلّ مَن قابلناهم- بغضّ النظر

عن الخلفية الحضارية أو العرق أو أسلوب التربية- هذا الإحساس العميقَ بالقانون الأساسي للحياة، وذلك متى حاول كلّ منهم النظرَ بعمق داخل نفسه، وكلنا يعملُ ويعيش في بيئةٍ لا تغذي عملية تنمية الضّمير- إلّا من رحم ربك-، فلكي ننصت إلى هذا الضّمير المتغلغل داخلنا نحتاجُ حالة من السكون أو السكينة أو الانعكاس أو التأمل، وهي حالة نادرًا ما نختار أنْ نعيشها، أو يسمح لنا المناخ المحيط بنا أنْ نعيشها، فنحن تستوعبنا الضوضاء الاجتماعية والبيئة الثقافية وما تقدّمه وسائل الإعلام من المفاهيم والأفكار ونغرق فيها، وهذه الأمور تغلق حساسيتنا للخير والشرّ بشكل لا يسمح لنا بأن نسمع ذلك الصوت الداخلي الذي سيدلّنا على مبادئ الاتجاه للشمال الحقيقي، ويربطنا دائماً بهذه المبادئ، ولذلك أقسم الله بالنفس اللّوّامة، يقول تعالى: ﴿لَآ أُقۡسِمُ بِيَوۡمِ ٱلۡقِيَٰمَةِ ۝١ وَلَآ أُقۡسِمُ بِٱلنَّفۡسِ ٱللَّوَّامَةِ ۝٢﴾ [القيامة: ١-٢] والله لا يقسم إلّا بعظيم، وعظمة النفس اللّوامة أنّها تلوم صاحبها دائما على أفعاله غير السليمة، بل وعلى نيّته في الأعمال السليمة، وهي ما يسمح لضميره بأن يستيقظ ويراقب، ويمنع المرء من الوقوع في الخطأ.

ولو توقّفنا لحظةً وبحثنا بعمق- وبقلب صادق- فإنّنا سنكتشف هذا النبع الفيّاض من الحكمة المتدفّقة من داخل ذاتنا، راجعْ ما أوصى به لقمان ابنه في سورة لقمان.

يقول كوفي(١) «منذ عدّة سنوات دُعيت إلى مؤتمر يعقد في إحدى الجامعات لمدة أسبوع، وكان المؤتمر يعالج بعضَ القضايا ذات الأهميّة الكبرى، وكنت واحدًا من عدة أشخاص يمثلون التنوّع في الأفكار والخلفيّات ووجهات النّظر، وفي اليوم الثّاني دُعيت من إحدى الجمعيات للتحدّث عن «القيم والأخلاقيات الجديدة»، وكانت القاعة الصغيرة مكتظّة بالناس إلى حدّ أنّ بعضهم جلسَ في قاعة أخرى مُلحقة، وفي الطرقات، وعلى السّلم، وأحسست بأنّني محاط بي من كل الجوانب، ومع ذلك شعرت بالوحدة، وقدّمت رؤيتي في الموضوع، وهي أنّ هناك مبادئ عامّة تنطبق على كلّ الدنيا بغضّ النّظر عن طبيعة الحضارة والثقافة، وكان ردّ الفعل لدى المُستمعين في هذا اللّقاء شعورًا

بعدم التصديق بل والمقاومة.

وعندما حان وقتُ تلقّي أسئلة الحاضرين للردّ عليها جاءني تعقيب من اثنين من الطلاب الأذكياء يؤيّد بقوّة أنّ أخلاقيات الموقف هي أساس «الأخلاقيات الجديدة»، وهو ما نطلق عليه في الإسلام «فقه المعاملات»، وهو ما نبّهنا إليه الرسول الكريم حين قال: «الدين المعاملة».

> **ووافقا على أنّ الأخلاقيات الجديدة لا يمكن بناؤها إلّا على أسس من الحقائق والقيم والمبادئ المجردة، بمعنى أنّ كلّ موقف يجب أنْ ينظر إليه في ضوء الأشخاص الذي يشكّلون هذا الموقف والمتغيّرات الأخرى المؤثرة فيه، وقدّم أحدهما مثالًا بوضوح وإقناع، وهو موقف أو جانبٌ يعتقد أنّه لا يوجد له أسس مُطلقة للصواب والخطأ، على أساس أنّ ما يعد «صوابًا» في هذا الموقف يتوقّف على حيثيات الموقف.**

وعلى الرّغم من تعاطفي مع وجهة النظر هذه فقد مضيتُ أحاول إثبات عالمية المبادئ الأساسية، ومنها على سبيل المثال مبدأ المزرعة أو مبادئ الكرامة والاعتدال والانضباط والوفاء أو الشعور بالمسؤلية، ولكني كنت أشعرُ بأنّه من الصّعب عليَ إثبات ما أقول، وبقي شعور الطّالبين بأنّ ما أقوله غير مقنع، وأنّ المبادئ تتحدّد حسب الظروف.

ظللتُ أضرب الأمثلةَ حول النتائج السلبية لعدم تطبيق المبادئ الأساسية، ومع ذلك ظلّ أحدُ الطّالبين مصرًّا على عدم الاقتناع، فتوجّهت إليه بالسّؤال الآتي: ماذا تقول عن شخص ابتلع السّم؟ فكان ردّ الطّالب: إنّ هذا التحليل ضعيف، وأيًّا كان ما أقوله فلن يقلّل من الدور الذي من المفروض أنْ تلعبه الحرية الشخصية التي يتمتع بها الأفراد.

عند هذا الحدّ شعرت أنّ المناقشة تسير في طريق مسدود، واتجهت إلى باقي الحضور قائلًا: كلّنا نشعر داخليًّا بأنّ ما أقوله حقيقي، كلّنا نملك هذا

الضمير أو الوعي الذي أشير إليه وكلّنا يعرف ذلك، ولو فكّر كلّ منّا لحظة، وسبَرَ داخله، وأنصت إلى صوت ضميره وقلبه؛ لعرف الإجابة، هنا قوبلتُ من هذا الطّالب بابتسامات وضحكات ساخرة، وكان ردّي على السخرية هو تجديد التحدّي.

وطلبتُ من كلّ شخص من الحضور أنْ يحاول أنْ يسمع لهذا الصوت الداخلي، فإنْ لم يسمع صوتَ ضميره خلال دقيقةٍ واحدة فيمكن للجميع أنْ ينصرفوا دونَ داعٍ لإضاعة المزيد من الوقت، وكان ذلك مَدْعاة لجذب انتباه الحُضور، وأبدوا استعدادهم لخوض التجربة، طلبت من الجميع لحظتَها الصّمتَ التّام، وأن يركّز كلّ منهم في ذاته داخليًّا، سائلًا نفسه: هل الموضوع كما طرح قد عرض مبدأ حقيقيًّا أم لا؟

بعد ثوانٍ كان الجميعُ صامتين ومركّزين في التّفكير والإنصات لما بداخلهم، وبعد دقيقة من الزّمن- بدت كأنّها دهر كامل- التفتّ إلى الطالب الذي كان أكثر الحاضرين حديثًا وعدم اقتناع قائلًا: بكلّ الأمانة يا صديقي، ماذا سمعت؟ فكان ردّه: ما سمعته لا علاقة لهُ باعتراضي عليك. وعندما سألت آخرَ نفسَ السّؤال كان ردّه: لا أعرف.. إنّني لا أعرف، ولكن كانت هناك روحٌ مختلفة داخل القاعة، وبدؤوا في الإنصات بتعاطف وطاعة، وأصبحوا أقلّ نقاشًا وأقلّ عنادًا وأكثرَ انفتاحًا واستعدادًا للتعلّم»، لاحظ كيف أنّ الغربيّين أصبحوا لا يؤمنون بوجود مبادئ أساسية، ولا يسمعون صوت الضّمير بوضوح، وما يجعلهم مستقيمين في أفعالهم هو أساسًا خوفهم من العقاب، ولو أمكنهم خداع النّظام لفعلوا دون وازعٍ من ضمير، إلّا من رحم ربك.

إنّ إحساسنا بالضّمير واستماعنا للصّوت الداخلي هي لحظة الخضوع التي نشعر فيها أنّ تلك المبادئ الأساسية هي التي تسيطر على حياتنا، أي نشعر أنّ خارج حياتنا توجد هذه المبادئ الحقيقية المسيطرة على حياتنا، والتي يؤكّدها

الوعي والضمير، وهي المبادئ التي جاءت بها كلّ الأديان السماوية.

❋ إذًا كيف ننمّي ملكة الوعي والضمير؟

دعْنا نقارن تنميةَ الضمير بتنمية أيّ قدرات جسدية لدينا، مثلًا عازف البيانو الذي بيديه يمتّع سامعوه بمهاراته، أو الجرّاح الماهر الذي يستطيع بيديه إجراء الجراحات الدقيقة لينقذ البصر أو اليد المقطوعة، إنّ الضمير المدرّب مثله مثل هذه الأيدي الماهرة، التي بذل صاحبها العرق والوقت حتّى يصل إلى ما وصل إليه من مهارة، وكانت هناك تضحيات وعقبات حتى حقّق ذلك، بل يمكن القول إنّ تنمية الضّمير يحتاج إلى قدرٍ من التضحيات والانضباط والحكمة أكثر بكثير ممّا تحتاجه تنمية مهارة اليدينً لدى الموسيقيّ أو الجراح، ولذلك يجب أنْ تشجع نفسك على تنمية هذه الملكة الذّاتية لديك، وأن تبدأ ذلك بجرعات صغيرة مثل:

- هل يمكنك أنْ تستيقظ من النوم في موعدك قبل الفجر لصلاة ركعتي قيام ليل بعد أنْ تخطّط لذلك بدقّة؟ وإذا سألت قائلًا: وما تأثير ذلك باقي حياتي؟ فإن إجابتي هي أنّ **جسدك هو الآلة التي من خلالها تمارس حياتك، فإذا لم تكنْ تملك السيطرة على جسدك فكيف ستسيطرُ على ما يصدر عنك من تعبيرات سواء من جسدك (لغة الجسد) أو عقلك (لغة الكلام)؟**

- عندما تبدأ كلّ ليلة تخطّط للاستيقاظ مبكرًا ستسيطر عليك– بعد قليل– حالة ذهنية مختلفة، أولًا ستجد صعوبةً في التخلص من الالتصاق بالسّرير، فقل لنفسك: حاول أنْ تصحو عند ساعة محدّدة لمدّة شهر، وإذا أحسست أنك لا تستطيع قطع هذا العهد على نفسك فلا تفعل؛ لأنّ كرامتك وشخصيتك في الميزان هنا، والإخلال بهذا العهد سيولد صراعًا مع نفسك، وعندها اسأل نفسك: هل أستطيع تنفيذ ذلك لمدّة أسبوع؟ وعندما تتمكّن من فعل ذلك كافئ نفسَك بشيء تحبّه، وقل لها مبروك الآن تبدئين حياتك بالالتزام عند مستوى محدود، ثمّ عليك تحديد ما الالتزام التالي الذي تبدأ به.

قليلًا.. قليلًا، ستجد أنّك تستطيع الالتزام بمهامّ معينة، ثمّ سيبدأ التغيير الهائل في حياتك، وذلك لأنّ حياتك الوجدانية- سابقًا- كانت تغلي، وكانت قراراتك وليدة الانفعال أو الظروف، وكنت تقطع العهدَ على نفسك ولكن ما أنْ تضغط عليك الظروف أو تتبدل الأحوال تتقاعس عن تنفيذه، ومن كلّ تقاعس يتحطّم بداخلك شيء هامّ، هذا الشيء هو إحساسك بالثقة والاعتزاز بالنفس والكرامة.

ولكنْ بمجرّد أنْ تبدأ عملية قطع وتنفيذ الوعود الصغيرة لنفسك حتى تبدأ حياتك الوجدانيّة في الاستقرار، وقد كانت وعودك للناس- أيضًا- ليست أفضل حالًا، ولكنك ستجد أنّ الالتزام بوعودك التي تقطعها على نفسك تساعدك على تقديم الوعود للناس والالتزام بها، فقد كان فقدانُك لثقتك في نفسك يشكّل عبئًا عليك في علاقتك بالآخرين، ولكن من خلال انتصاراتك الذّاتية على نفسك ستبدأ انتصاراتك الخارجية في الظهور.

وهذا ما يطلق عليه في الإسلام «مجاهدة النفس»، حتّى يسهل عليك قيادها، والطرق العملية التّالية تعينك على هذه المجاهدة- كما تعينك التّمرينات البدنية على حسن السيطرة على جسدك- هذه الطرق العمليّة التي تساعدك على تنمية الضمير هي:

- قراءة وتدبّر تاريخ الحكمة الإنسانية عبر السنين توسّع مداركنا وتحسّن توجّهنا نحو الشّمال الحقيقي الذي يسري من الأزل كنغمةٍ واحدة في الناس من كلّ الأجناس.
- حاول الانفصال عن خبراتك في الحياة ليمكنك التعلم منها.
- دراسة وتحليل خبرات الآخرين بعمق.
- إعطاء الوقت الكافي لسماع الصّوت الدّاخلي النابع من داخلنا (من ضميرنا) قبل الإقدام على أيّ فعل أو قول.
- الاستجابة لنداء هذا الصوت وكبح جماح النفس.

- مراقبة الله ﷻ، كما يقول الرسول الكريم ﷺ «اعبد الله كأنك تراه، فإنْ لم تكن تراه فإنه يراك».

لا يكفي أنْ تنصت لصوتِ ضميرك، ولكن يجب أنْ تعود نفسك الاستجابة له دائمًا، **وعندما يضيع الانسجام بين سلوكنا وبين هذا الصّوت يبدأ بناء الحواجز حول هذا الضمير، وتزداد حتّى تغلق كلّ حساسيتنا وإدراكنا لما يأتي من الضمير،** وكما يقول لويس «إنّ عدم سماعنا لصوت الضّمير يصيبه بالبكم»، كما يحدث للقلب، **كلّما أذنب المرء ذنبًا فإنه ينكت فيه نكتة سوداء، وتظلّ هذه النكات تزداد حتّى يسود القلب والعياذ بالله.**

أمّا إذا زدْنا صلتنا بحكمة الأجيال وحكمة القلب السليم وحكمة الأخلاق العظيمة فسنكتسبُ المناعة ضدّ خدع المرآة الاجتماعية، ونتحوّل إلى شخص له نمط معين في السلوك، أي عنده ضمير، إنّ إحساسنا بالأمن لا يأتي من الأسلوب الذي يعاملنا به الآخرين أو من مقارنة أنفسنا بالآخرين؛ إنّه يأتي فقط من داخل كياننا الذاتي القوي المستقل، وصدق رسول كسرى عندما رأى أميرَ المؤمنين نائمًا تحت شجرة، فقال: «حكمت فعدلت فأمنت فنمت يا عمر»، وحتّى يعود العدلُ فلن يشعر الناس بالأمان، ولن يتوقّف ردّ الفعل العنيف– مثل تفجير المتفجّرات– حتى يحسّ الفلسطينيّون بشيء من العدل.

* ثالثًا: نَمّ الإرادة المستقلّة بقطع الوعود وإنجازها

إنّ من أفضل طرق تقوية إرادتنا هو قطع الوعود والوفاء بها، إنّ كلّ مرّة تقوم فيها بقطع وعدٍ هي بمثابة إيداع رصيدٍ جديد في حسابك الشّخصي من الإرادة المستقلة والشخصية المتماسكة، وهو رمزٌ على مقدار الثّقة التي نضعها في أنفسنا، وعلى مقدار قدرتنا على القول والفعل معًا، وكلّ مرّة نقوم بالوفاء بما قطعنا من وعود يزداد رصيد حسابنا في بنك الثقة لدى الآخرين، فتزداد ثقتهم بنا وحبّهم لنا.

ولكي تبدأ التّدريبَ على ذلك ابدأ بوعود صغيرة بسيطة، مثل أنْ تعدّ

نفسك بأن تستيقظ من النّوم قبل موعدك المعتاد بوقت قليل لصلاة القيام، أو تعدّ زوجتك أنك ستمتنع عن مشاهدة التّلفاز السّبت القادم لأنها ذكرى زواجكما، تأكّد من أنك لن تخلف وعدك والتزامك تجاهها، ولذلك حاول ألّا تعدْ بأكثر ممّا تستطيع الوفاء به، ثمّ تجنّب التنفيذ بأقلّ ممّا وعدت به، يقول الله تعالى «... والموفون بعهدهم إذا عاهدوا...»، لا تخاطر بأنْ يسحب من رصيدك من الإرادة والشخصية المستقلّة، استمرّ في بناء ذلك ببطء حتّى تشعر أنّ إحساسك بالقوة والكرامة يطغى على انفعالاتك المتقلّبة، فكّر جيدًا في ما وصلت إليه بعد ذلك، وبناءً على ذلك انتقل إلى مرحلة أعلى، وحدّد الوعد الذي تريد تنفيذه لترتقي بنفسك، ثمّ قمْ بتنفيذه مهما كانت الظروف.

قليلًا.. قليلًا، ستزداد ثقتُك بنفسك، وكلّما كانت الوعود التي قطعت عهدًا بتنفيذها مبنية على المبادئ الأساسية فإنّ شخصيتك ذاتها ستصبح مبنيّة على المبادئ بمضي الوقت، استمرّ في المحافظة على وعودك لنفسك، وبمضيّ الوقت سيزداد رصيدك من العزة والكرامة والإرادة المستقلّة وقوة الشخصية.

يقول كوفي (١): «ذاتَ مرّة قدّمت استشارةً إلى رجل يعاني من انهيار تامّ في حياته الشّخصية، كانت حياته محطّمة، وتسير من سيّئ إلى أسوأ، لكنّه بين الحين والآخر يظهر بمظهر المرح والانطلاق، ولكنّه سريعًا ما يعود إلى الأنانية وحياة العزلة محاطًا بأموره العاجلة التي تخرّب حياته الشخصية.

بدأت أشجّع هذا الشخص على أنْ ينمّي ملكاته الإنسانية الأربعة، وأن يبدأ بذلك بجَرْعات صغيرة، مثلًا قلتُ له «هل يمكنك أنْ تستيقظ من النوم في موعدك تمامًا، بعد أنْ تخطط لذلك بدقّة؟ ردّ قائلًا: «وما تأثير ذلك في باقي حياتي؟ قلت له: «إنّ جسمك هو الآلة التي تمارس حياتك من خلالها، فإذا كنت لا تملك السّيطرة على جسمك فكيف ستسيطر على ما يصدر عنك من تعبيرات: سواء من جسمك أو عقلك.

بعدها بدأ كلّ ليلة يخطّط للاستيقاظ مبكرًا، ولكنّه بعد قليل سيطرت عليه حالة زهنية مختلفة، حيث وجد صعوبةً في التخلّص من الالتصاق بالسرير،

حاولت معه مرّة أخرى قائلًا: حاول أنْ تصحو عند ساعة محدّدة لمدّة شهر، فردّ قائلًا: لا أظنّ أنني سأستطيع، قلت: إذًا لا تقطعْ هذا العهد على نفسك، إنّ تقديرك لذاتك وشخصيتك في الميزان هنا، وأي إخلال بهذا العهد سيولّد صراعًا معها، الأفضل أنْ تبدأ بوعدٍ بسيط وتنجزه، ابدأ بالأصغر، هل يمكنك تنفيذه لمدّة أسبوع؟ فردّ: نعم، أعتقد أنّ ذلك مُمكن لمدّة أسبوع، قلت: إذًا عليك أنْ تستيقظ في الموعد الذي حدّدته لمدّة أسبوع، قال: سأفعل. بعدها بأسبوع جاءني قائلًا إنّه تمكّن من ذلك لمدّة أسبوع، فقلت له: مبارك، الآن بدأت تجديدَ حياتك بقطعك وعدًا عند مستوى محدود، والآن عليك تحديد ما هو الالتزام التالي الذي يجب عليك أنْ تقوم به.

قليلًا قليلًا، بدأ هذا الرّجل بالالتزام بمهامّ معينة، ولم يكن هناك سواي وصديق آخر يعرفان ماذا يجري في حياة ذلك الشخص، ولاحظنا بعد ذلك التبدّل الهائل في حياته، كانت حياتُه الوجدانية في دمار فيما سبق، وكانت قراراته وليدة الانفعال والظروف، كان يقطع العهد على نفسه ولكن ما أنْ تضغط عليه الظّروفُ أو تتبدل الأحوال يتقاعس عن تنفيذه، وأثناء كلّ ذلك كان هناك شيء مهم يتحطّم بداخله، هذا الشيء هو إحساسه بالثقة وتقدير الذات والاعتزاز بالنفس.

ولكنْ بمجرّد أنْ بدأ عملية قطع وتنفيذ الوعود الصغيرة حتى بدأت حياته الوجدانية بالاستقرار، كانت الوعودُ التي يقطعها على نفسه تساعد على تقديم الوعود لغيره من الناس وتنفيذها، لقد كان فقدانه لثقته بنفسه يمثّل عبئًا عليه في علاقاته مع الآخرين، ولكن من خلال انتصاراته على ذاته بدأت انتصاراته الخارجية في الظهور.

يقول أحدُ الحكماء «إنّ أكبر المعارك التي نخوضها هي تلك التي تحدث داخل النفس والرّوح»، وهذا مصداقٌ لما يروَى عن رسول الله- ﷺ- بعد

رجوعه من إحدى الغزوات أنّه قال: «رجعنا من الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر»، ومجاهدة النفس هي أحد أهمّ ركائز السّير في طريق الله وضبط اتّجاه البوصلة، ونحن نحتاج أنْ نسأل أنفسنا «هل أنا مستعدّ أنْ أكون إنسانًا له الشّخصية والإرادة والكرامة والهمّة العالية؟ هل أنا مستعدّ لأن أعتذر عندما أخطئ، وأن أحبّ دونَ شروط، وأن أحبّ لغيري ما أحبّ لنفسي؟ وأن أرى دوافعي وخلفيتي بوضوح، وأعترف بتأثيرها في سلوكي؟ هل أنا قادر على تغيير نمط حياتي؟

قد يقول أحدُنا: لا يمكنني القيامُ بتغيير نمط حياتي، ولكن إرادتنا المستقلّة تقول «انتظر دقيقة، نعم أنت قادرٌ على ذلك»، يجب ألّا تكون مجرد انعكاس لتكوينك العقلي وبيئتك الاجتماعية، ويجب ألّا تكون الجسر الذي يعبر عليه الآخرون، إنّ لديك الفرصة لكي تقيم كلّ ما حدث لك حتّى الآن، وعليك أنْ تنظر إلى ردود الفعل عندك عند التفاعل مع أي حدث أو مع أيّ أحدٍ ممّن حولك، ثمّ كنْ على يقين أنّك قادر على أنْ تغيّر كلّ ذلك.

ولعلّ أنسبَ وقتٍ لفعل ذلك هو عندما تبلغ السّتين (أو الخامسة والستين سنّ التقاعد)، عندها لا بدّ أنْ تنظر إلى ما مضى من عمرك، وتقيّم كلّ ما فعلتَه، وكلّ ما حدث لك، وذلك لسببين: أولها أنّ الباقي من عمرك أقلّ من ما مضى، والله سائلك عن عمرك فيمَ أفنيته، والثاني أنك الآن لديك الوقت والمال والخبرة التي تجعل مهمّتك في الحياة مختلفة عن المهمّة التي كنت تسعى في تحقيقها قبل التقاعد، ويسمّي كوفي العمرَ الذي يعيشه بعد سنّ الخامسة والستين بالعمر الذهبي؛ لأنّك أقلّ انشغالًا ومسئوليات وأكثرُ خبرةً وأقرب إلى الله ـ وبالذات إذا كنت مريضًا، ولديك المال والاتّصالات التي يمكن أنْ تجعل هذه السنوات أكثرَ سنوات عمرك خصبًا وثمارًا، وقد علّمنا الرّسولُ- ﷺ- أنْ ندعو فنقول «اللّهم اجعل خير أعمالنا خواتيمها وخير عمرنا آخره»، فيا سعدَ مَن استعمله الله في هذا العمر في طاعته وخدمة عبيده والإصلاح في الأرض.

يقول الغربيّون كثيرًا «it is never too late»، أي أنّ الوقت لم يفُتْ

بعد، والله يقول في الحديث القدسي «مَن تقرّب إلى شبرًا تقرّبت إليه ذراعًا، ومَن تقرّب إلى ذراعًا تقربت إليه باعًا، ومَن أتاني يمشي أتيته هرولة»، فكيف إذا أتيت الله بسرعة كما قال موسى عندما سأله ربّه «وما أعجَلَك عن قومك يا موسى» فقال: ﴿وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَىٰ﴾[طه: ٨٤]، فليتنا نتخذ هذا الجواب شعارًا نعلّقه في غرفة النوم وغرفة المكتب ﴿وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَىٰ﴾[طه: ٨٤].

يقول كوفي(١): إلى كلّ أولئك الذين يقولون لي: ويحك! أنت لا تعرف ما صار يجري في المجتمع الذي نعيش فيه. وردّي عليهم: ويحكم، هل تعرفون مقدار القوة الذاتية التي بداخل كلّ منكم؟ كلّ منكم يمكنه أنْ يكون محفزًا للتفاعل والتغيير (catalyst) في المجتمع الذي يعيش فيه، كنْ مبادرًا وابدأ بنفسك وبمَن تعول؛ لأنّ الله تعالى قال: «إنّ الله لا يغيّر ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم»، فلن يتغيّر واقعنا المؤلم إلّا إذا تغيّرنا نحن أولًا، ثمّ سعينا إلى تغيير المجتمع الذي يحيط بنا.

ونحن لا نهدفُ إلى إيلام أحدٍ أو الهجوم عليه، كلّ ما عليك هو أنْ تقول ما تريد بحبّ ولين وشفقة بالمخطئ، وعندما بعث الله موسى وهارون- عليهما وعلى نبينا الصلاة والسلام- إلى فرعون الذي كان يقول: أنا ربّكم الأعلى، قال لهما: ﴿فَقُولَا لَهُۥ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُۥ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ﴾[طه: ٤٤]، **وفي نفس الوقت يجب ألّا نترك لمن حولنا مهمّة تحديد مسارنا ومصيرنا، إنّ حياتنا هي نتاج اختياراتنا وليس اختيارات أيّ أحدٍ آخر، وعندما نلقي اللّوم على ما نحن فيه على الآخرين وعلى البيئة المحيطة وعلى إعلام النّظام وغير ذلك من العوامل الخارجية فإنّنا- في الحقيقة- نسمح لكلّ هؤلاء بأن يحدّدوا مصيرنا**، والصّحيح أنّ لنا إرادةً مستقلة، وأنّ الله سيحاسبنا فُرادى، ولن يقبل منّا عذرًا إذا قلنا له فلان أضلّنا أو أنّ الشيطان قد أغوانا؛ لأنّ الشيطان نفسه يقول ﴿وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيْكُم مِّن سُلْطَٰنٍ إِلَّآ أَن دَعَوْتُكُمْ فَٱسْتَجَبْتُمْ لِى ۖ فَلَا تَلُومُونِى وَلُومُوٓا۟ أَنفُسَكُم﴾[إبراهيم: ٢٢] ، حتّى

الشيطان يتبرّأ من المخطئين لأنّهم فعلًا- كما قال- لهم إرادة مستقلّة، وكلّ ما فعله الشّيطان هو أنه دعاهم فاستجابوا له.

ونحن نختارُ إمّا أنْ نرسم مسارَ حياتنا أو نترك غيرنا ليرسمه نيابةً عنا، إنّ قطع العهود للنّفس وللآخرين وتنفيذها شيئًا فشيئًا يقوّي من عزيمتنا وقدراتنا إلى حدّ أنْ تصل قدرتنا إلى فعْل ما كنّا نظنّ أنّنا لا نستطيعه أبدًا، ويؤدّي ذلك إلى أنْ يكون تأثيرنا في حياتنا أكبر بكثير من تأثير القوي الخارجية فينا وفي حياتنا.

* رابعًا: نَمّ الخيالَ المبدع من خلال التصور

مثال: تصوّر السيناريو الآتي: الحرارة العالية في الدّولة التي أنت فيها- في أمريكا اللاتينية مثلًا - تجعلك تتنفّس بصعوبة، وبدأت حبّات العرق تظهر على وجهك، أمّا الفتاة المذعورة التي أنقذتها توًّا فهي على وشك الإصابة بانهيار عصبي، إنّها ابنة السفير المصري التي أتيت لإنقاذِها، ليس لديك طعام ولا سلاح ولا وسيلة انتقال أو اتّصال بالعالم الخارجي، وأنت محاطٌ بالأعداء من كلّ جانب، وقد اكتشفتَ أنّ المكان الذي تختبئ فيه سيكتشفُه هؤلاء الإرهابيون في فترةٍ وجيزة.

* خامسًا: فماذا أنت فاعل؟

نعرفُ كيف سيتصرّف ماكجايفر في هذا المأزق (١)، إنّ ماكجايفر هو بطل المسلسل التّليفزيوني الذي يحملِ اسمه، وهو خيرُ مَن يفكر تفكيرًا مبدعًا في مثل هذه المواقف، فلا يوجد موقفٌ لا يستطيع هذا الرّجل المعجزة الخروج منه بمهارة مذهلة، إنّه فلتة المسلسلات الخاصّة بروايات الجريمة الغامضة، إنّه الرجل الذي ليس لديه سلاح ولكن لديه الذهن المتّقد.

إنّ هذا الرجل قادر- بما لديه من معلومات ومعارفَ وقدرة على الابتكار- على أن يصنع مرآةٍ من بقايا سيّارة جيب مهجورة في الأدغال - حيث يختبئ هو وهذه الفتاة، ثمّ يقوم بتسليط أشعّة الشمس- من خلال هذه المرآة- على مستودع الذّخيرة الخاصّ بهؤلاء الإرهابيين، وينجح في تفجيره، ومن بقايا موادّ قديمة وبعض الكيماويات المنزلية- التي يجدها في المزرعة- يستطيع هذا الرجلُ صنعَ

قنابل ومفرقعات يحمي بها نفسه فيما بعد، ومن بقايا جهاز راديو قديم يستطيع تطويرَ جهاز إرسال يرسل ذبذباتٍ لطائرة الهليوكوبتر التي جاءت لإنقاذهما.

شيء رائع... ولكنْ من الواضح أنّ ذلك ضربٌ من الخيال، لكن تأمّل كم سيبلغ حجم مشروعاتك لو كان لديك مديرُ مشروعات في شركتك مثل صاحبنا ماكجايفر هذا، إنّ مُعامل ماكجايفر- كما يحبّ كوفي أنْ يسمّي هذه القوة المبدعة- هو كمْ أنت قادر على أنْ تشحن نفسَك بالخيال المبدع، ومع قدرات ماكجايفر تستطيع الحصولَ على رقم أربعة عن طريق ٢ + ٢، ولكنّك أيضًا تستطيع الحصول عليه عن طريق ٣ + ١ أو ٩٢ – ٨٨ أو ٢٢٨ ÷ ٥٧، أو جذر ١٦، وما لا نهايةَ له من التّنويعات التي توصل إلى نفس النتيجة.

إنّ معامل ماكجايفر يوضّح القوة الهائلة للخيال، فلو كان الأمر مجرد استخدام خبرة الحياة بدلًا من المبادئ لكان ماكجايفر وابنة السّفير حاليًا في السجن في أمريكا اللاتينية يندبان حظّهما لأنّه ليس لديهما قنبلة يدوية تنجيهما من كتيبة الإرهابيين أو من البوليس.

إنّ فهمَ معامل ماكجايفر هو واحدٌ من أهمّ مظاهر القوة والإثارة في الحياة التي تدور حول أحد المبادئ، هذا المبدأ هو البساطة في مقابل التعقيد.

وفي كلماتٍ لألفريد وايتهيد يقول: «تتضاءل المعلومات عندما تزداد الحكمة، حيث تبتلع المبادئ الكثيرَ من التفاصيل، إنّ التفاصيل سوف تأتيك بطريقةٍ عملية أثناء ممارستك للحياة، أمّا اكتساب عادة الاستفادة من المبادئ الحقيقيّة فتمكنك من امتلاك الحكمة إلى الأبد»، وكما قال ربّنا ﷻ ﴿وَمَن يُؤْتَ ٱلْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا ﴾[البقرة: ٢٦٩]، ولا بدّ أنْ يبحث الإنسان عن الحكمة بكلّ عزم وتصميم؛ لأنّه كما يقول رسولنا الكريم (ﷺ) «الحكمة ضالّة المؤمن، أنّى وجدها فهو أحقّ الناس بها».

إنّ فهمَ المبادئ يجعلنا نوقن أنّ قانون (مبدأ) المزرعة ينطبق على تطوير الذات كما ينطبقُ على زراعة القمح، وأنّ التفاعل الإيجابي مع الغير يعني أنّ

ربط لوحين من الخشب يجعلهما قادريْن على حمل وزن أكبر من الوزن الإجمالي لما يمكنهما حمله منفردين بأربعة أضعاف، والسرّ هو أنّ عزم القصور الذّاتي للّوحيْن مجتمعين يكافئ ثمانية أضعاف عزم القصور لأيّهما منفردًا، إنّ ربط اللّوحين يمثّل التفاعل الذي يجعل شخصين قادرين على تقديم حلولٍ لمشكلة ما أفضلَ كثيرًا ممّا يقترحه أيّهما منفردًا مهْما كانت المشكلة معقدة وتبدو مُستعصية الحلّ؛ لأنّ البديل الثالث (٧) هو دائمًا أفضل من حلّي أو حلّك.

والعمليّةُ التي يقترح كوفي أنْ ننمّي بها قدرتنا على الخيال المبدع هي التصور، ويقصد به ذلك التمرينُ الذّهني عالي التركيز الذي يعتمد عليه الرياضيّون من الطراز الرفيع في العالم، ولكن بدلًا من استخدامه في تحسين أبطال لعبة التنس مثلًا فإنّه يطلب منك استخدامه في تحْسين تفكيرك عندما يصل التفكير المنطقي إلى طريق مسدود.

خصّصْ جزءًا من وقتك لتجلس وحيدًا بعيدًا عن الضّوضاء والمقاطعات، أغمض عينيك، وتصوّر نفسك في مواقف غير مريحة أو عصيبة:

مثال: ابنك (أو ابنتك) يشكو من أنّك لا تهتمّ به بما فيه الكفاية، أو أنّ زميلًا لك في العمل يشيع عنك ما يسيء إليك، هنا استخدام رؤيتك لذاتك لتفصل نفسك عن أفكارك ومشاعرك التي ستترتّب على هذا الموقف العصيب، بدلًا من أنْ ترى نفسَك تتصرّف كما هي طبيعتك العصبيّة تصوّر نفسك وأنت تتصرّف وفق المبادئ الحقة التي ستجلب جودة أعلى لحياتك، انظرْ إلى نفسك تتفاعل مع الآخرين من منظور: الشجاعة والاهتمام، استخدم معامل ماكجايفر لترى كيف سيكون تصرّفك الجديد في هذا الموقف، إنّ فائدة هذا التمرين ستتضاعف عندما تستخدمُه بغرض هضْم المبادئ والقيم الحقيقيّة من أجل تشكيل رسالتك في الحياة.

إنّ أحسنَ وسيلة للتّخطيط لمستقبلك هو أنْ تصنعه الآن، إنّ بإمكانك استخدام قدرتك على الخيال المبدع لكي ترى الهدفَ قبل أنْ يتحقّق، وأنْ تتصوّر أيّ لقاء قبل حدوثه، لكي ترفع من مستوى أدائك وعطائك قبل أنْ تحضر الاجتماع فعلًا.

٣/٣ التّواضع ينبع من المبادئ

مِن حقيقة الحياة وفقَ المبادئ ينبع الإحساس بالتواضع إذْ إننا لا نتحكم في حياتنا ولكنّ هذه المبادئ تتحكّم فينا، ونحن لا نضع القوانين التي تتحكّم فينا، وإنّما يضعها مالك المُلك، الذي يأمرنا بالتواضع حين يقول: ﴿وَلَا تَمْشِ فِي ٱلْأَرْضِ مَرَحًا ۖ إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ ٱلْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ ٱلْجِبَالَ طُولًا﴾[الإسراء: ٣٧]، ونحن يجب أنْ نؤمن بالتعلّم المستمر، «اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد»، وأنْ نتعايش مع قوانين الحياة بانسجام؛ لأنّ خالقنا هو الذي وضعها، وهو لم يضعها لنشقى بها وإنّما لننعمَ بالحياة وفْقها، ويجب ألّا نُستدرج إلى منزلق القيم الزّائفة التي تضعف إدراكنا وتقديرنا للذّات، إنّ الإحساس بالأمن يصبح قائماً على الوهْم إذا كان يقوم على مقارنة الذات مع الغير من منظور أنّني أجمل من غيري، أو أكثر منه أموالًا وأولادًا، أوْ لدي وظيفة أفضل، إننا لا يضيع منّا الأمن لمجرّد أنّنا أقلّ وسامة أو مالًا أو مكانةً من شخص آخر، هذا إحساس زائف وليس ذا أهمّية، إنّ إحساسنا بالأمْن داخلنا ينبعُ من شعورنا بالعزة والكرامة وتقدير الذات كما ينبع من التوجّه الصّحيح نحو الشّمال الحقيقي، وهو ما يتطلب قلبًا سليماً».

> **وعندما نفشل أو نرتكبُ خطأ ما أو عندما نصطدم بمبدأ ما يجب أنْ نقول لأنفسنا: «ماذا يمكنني أنْ أتعلّم من ذلك؟» لحظتَها نعود إلى المبادئ كي نتعلّم منها، وعندما ندرك أين كان الخطأ فيما صنعنا لحظتها يُمكننا تحويل نقاط الضّعف إلى نقاط قوّة، لحظتها نواجه سلوكنا بالحقيقة بشكل يضع الثّقة في هذه الحقيقة، ويضمن اعترافنا بأنّ لدنيا القدرة على التعلم من أخطائنا وعلى التغيير.**

إنّ صفة التواضع هي أمّ الفضائل، إنّها تجعلنا مجرّد وعاء أو وسيلة بدلًا من أنْ نعتقد أنّنا نحن المصدر أو المبدأ، إنّها تطلق العنان لقدرتنا على التعلم والنمو

والفعل الصّحيح، إنّ التّواضع النّابع من كوْن المرء يؤمن بالمبادئ يدفعه إلى التعلّم من أخطاء الماضي، ويأمل بمستقبل أفضل، ويتصرّف بثقةٍ في الحاضر، هذه الثقة تأتي من العيش وفق المبادئ، أي القائم على مبدأ المزرعة: عبر التاريخ وعبر العالم وعبر حياتنا، وهو ما يعني أننا لو تصرّفنا في ضوء هذه المبادئ لتحسّنت نوعية حياتنا بإذن الله.

٤/٣ الدّخول إلى الجيل الرابع

الذين يدرسون التّنمية البشرية، والذين يحلّلون خبراتهم وخبرات الآخرين؛ يعلمون أننا لدينا جميعًا حاجة ملحّة لتحقيق الإشباع الإنساني، إنّ لديهم الإدراك بما يعرف بمبدأ الشّمال الحقيقي الذي يتحكّم في نوعية حياتنا، ولديهم الخبرة بالملكات التي تمكّنهم من التوجّه نحو الشّمال الحقيقي، وفي هذا الجزء من الكتاب نحاول التّذكير بتلك الأمور الموجودة بداخلنا ولا تدخل في نسيج حياتنا اليومية إلّا مَن رحم ربي، وهذا يصيبنا بالإحباط الناشئ عن الفجوة بين السّاعة والبوصلة، إنّ مشكلتنا هي أنْ نصل إلى الحكمة التي نحملها بداخلنا.

> **مِن خبرتنا يتضح- أيضًا- أنّ معظم الناس يودّون أنْ يصلوا إلى الجيل الرابع لإدارة الوقت، ويصلوا إلى ما هو أعلى من ذلك وهو إدارة الحياة، إنّهم يودّون وضع البشر أولًا قبل جدول المواعيد، وأنْ تأتي البوصلة قبل الساعة، وأن يقوم القلب بتوجيه البوصلة إلى الشّمال الحقيقي، إنّهم يودّون حياة مليئة بالمعنى والعطاء، مليئة بالحبّ والتوازن والمتعة، تلبي حاجات الجسد وحاجات الروح معًا.**

ولكنْ تظلّ الرؤية التقليدية لإدارة الوقت عقبةً في طريق الوصول إلى الجيل الرابع، فأدواتُ الجيل الثالث من إدارة الوقت- متمثّلة في المفكّرات

وجداول المواعيد والخطط- تجعل تركيزَنا منصبًّا على الطارئ من الأمور بدلًا من التّركيز على المهم منها، إنّ هذه الأدوات تجعلنا نشعر بالذّنب عندما نفشل في إنهاء المطلوب في موعده، ونحن عادة ما نفشل لأنّ الواجبات أكثر من الأوقات، إنّ هذه الرؤية التقليدية تقتل المرونة والتلقائية داخلنا إذا استجدت في الأمور أمور، إنّها تلغي الانسجام بين الأمور المهمة في حياتنا وبين أسلوبنا في ممارسة هذه الحياة يوميًّا، أي أننا نسيء إدارة حياتنا، وفي الحقيقة فإنّ معظم الذين يستخدمون هذه الأدوات لا يستخدمونها لتحقيق الأهداف التي وجدت من أجلها.

ومن المؤكّد أنّ هناك منافعَ للأجيال الثلاثة السابقة، ولكننا نحتاج إلى ما هو أكثر، إنّ عمل المطلوب بسرعة لا يمكن أنْ يحلّ محلّ عمل الأمور الصحيحة، وتحديد ما الأمور الصّحيحة وما الأمور الأهمّ ليس أمرًا سهلًا، ولذا فنحن في حاجة إلى منظور جديد وأدوات جديدة تمكّننا من استغلال مَلكاتنا لإشباع الحاجات الأساسية وتفجير الطاقات الكامنة فينا بطريقة متوازنة مبنيّة على المبادئ، وعلى طريق غايتُه إرضاء الله عزّ وجل.

الخلاصة

إنّ القدرة المطلوبة للوصول إلى نوعيّة وجود حياة أفضل لا نجدها في المخططات الزّمنية وجداول العمل، إنّها ليست موجودةً في أيّة وسيلة أو أيّ أسلوب نطبّقه، إنها ليست محدودةً بقدرتنا على تخطيط المطلوب في يوم معيّن أو أسبوع معين، فلا أحد منّا يملك معلومات لانهائيّة، ولا أحد منّا يعلمً بالضبط كلّ الفرص والتّحديات والمفاجآت والمآسي والمتع غير المتوقّعة التي ستحدث في اللحظة التالية من حياتنا.

إنّ قدرتنا على تحسين نوعية الحياة تكمنُ في داخلنا، كما أنّ سعْينا إلى حياة أخرى أدومَ وأفضل يكمنُ في نيّتنا وحسن توجّهنا، إنّ تحسين نوعية الحياتين منبعُه قدرتنا على حسن توجيه بوصلتنا الدّاخلية بحيث نتصرّف بنضج وكرامة وإيثار لحظة الاختيار، سواء كانت تلك اللّحظة هي تخطيط العمل لأسبوع قادم أو مواجهة مشكلة مستعصية أو صحوة ضمير أو بناء علاقةٍ أو التعاملً مع عميلٍ غاضب أو حتّى القيام بنزهة، فلكي تكون فعّالًا لا بدّ من استخدام وسيلةٍ تتماشى مع هذه الحقيقة بشكل يدعم استخدام البوصلة الموجودة بداخلنا، ولا بدّ من إحساس داخلي متجدّد يحافظ على مؤشّر البوصلة في اتجاه الشّمال الحقيقي دائمًا أي في اتّجاه الغاية العظمى (الله غايتنا).

الباب الثّاني

الأهمّ أوّلاً

مقدّمة

في هذا الباب سنقدّم المربّع الثّاني كعملية تنظيمية لتدفّق الحياة، وهي عملية تحتاج إلى نصفِ ساعة فقط كلّ أسبوع، وهي تساعدك على الوصول إلى نوعيّة أفضل للحياة، نوعية قائمة على الحاجات والمبادئ الأساسية في حياة تحكمُها مراقبة الله- ﷻ- في كلّ وقت، وصولًا إلى مرضاته سبحانه في النهاية.

مثال: افترضْ أنّك تخطّط لعمل يوم من الأيام، كيف تعرف ما الأمور ذات الأولوية- وهي التي يجب أنْ تأتي في المقدّمة عند التنفيذ؟ ما الذي يحدّد أولوياتك في كلّ مرحلة من مراحل حياتك؟

- هل هي عوامل الطّوارئ والإلحاح؟ أم هي الرّؤية الثاقبة والرسالة السامية لك في الحياة، وهي التي تبنى على المبادئ التي تحقّق نوعية الحياة الأفضل؟

- ماذا تفعل عندما تجد نفسك ممزّقًا بين الأدوار المختلفة المطلوبة منك في الحياة؟ مثل متطلبات العمل والأسرة وتطوير الذّات وتحقيق مبدأ العبودية لله، هل تحقيق التوازن بينها يعني الرّكض من واحدة إلى الأخرى بالسرعة الكافية لإنجازها جميعًا؟

- افترضْ أنّك خطّطت للقيام بعمل في يوم من الأيام، ثمّ جاءك شخص بأمر عاجل، فكيف تعرف ترتيبَ هذا الأمر من حيث الأهمية؟ هل يتطلب ذلك تعديل أولوياتك؟ وهل يمكنك التعديل ولديك الثّقة بأنك تضع فعلًا الأهمَّ من الأمور قبل سواه؟

- افترضْ أنّك أثناء يومك الذي خطّطته جاءتك فرصة لم تكن في الحسبان، فكيف تعرف أنّ من مصلحتك انتهازَ هذه الفرصة؟ أم أنّ من الأفضل الاستمرار في تنفيذ خطتك المرسومة متجاهلًا تلك الفرصة؟

عندما تمرّ بهذه العملية لأوّل مرّة ستشعر بأنها تحقّق لك منافع مباشرة، وستجد أنّه في استطاعتك أنْ تحوّل تركيزك من مبدأ الطوارئ إلى مبدأ الأهمية، ثمّ ستتعلّم كيف تبني هيكلًا مرنًا لعملية اتّخاذ القرار لديك، بدلًا من بناء جدول مواعيد جامد تعمل وفقه. وكلّما تقدّمنا في فصول هذا الباب ستشعرُ بعمق ممارسةِ هذه العملية، حيث سنتحدث عن الآتي:

- قوّة التعديل في حياتك، وهي تلك النابعة من رسالتك السامية في الحياة، والتي بنيتها على المبادئ.
- كيف يمكنك تحقيق التوازن والتفاعل بين أدوارك المتعددة في الحياة؟
- كيف تحدّد وتنجز أهدافك المبنية على المبادئ؟
- كيف ستبدو الخطّة الأسبوعية مختلفة، عندما تضع الأهمّ من أمورك أولًا؟
- كيف تتصرّف بقوة وكرامة وصلابة عند لحظات الاختيار أثناء دوران عجلة الحياة يوميًّا؟
- كيف تجعل منحنى التعلم والعطاء الخاصّ بك في صعود مستمر؟

وفي نهاية كلّ فصل من فصول هذا الباب ستجد اقتراحات محدّدة للأهداف التي يمكنك وضعها أسبوعيًّا حتى تدمج هذه الأمور المتنوّعة في حياتك؟ وقد تجد بعض الأفكار أجْدى من سواها، ونتمنّى أنْ تجد أنت أفكارًا إضافية من عندك، فبعد قراءتك لهذه الفصول ستعود إلى العملية برؤية جديدة، وبمضي الوقت ستجد أنّ التنظيم المبنيّ على المربّع الثّاني سيمنحك القوّة على الحب والتعلم؛ كي تترك خلفك ذكرى طيبة من أخلاقك ومن نجاحك في الحياة.

إنّ مفتاح نوعيّة الحياة الأفضل هي البوصلة، إنّه في الخيارات الصحيحة التي تقوم بها كلّ يوم، وكلّما توقّفنا لحظة بين أعبائنا اليوميّة لاستشارة البوصلة الموجودة بداخلنا (المراقبة) سنواجه التّغيير بكفاءة، وكلّما كانت البوصلة متّجهة نحو الشّمال الحقيقي سنتأكّد أنّنا نسير وفق المبادئ والغاية العظمى، وأننا نضع الأهمّ أولًا في حياتنا، فكيف ستتأكّد من ذلك؟ استفتِ قلبك وإنْ أفتاك الناس وأفتوك.

الفصلُ الأوّل

تنظيم المربّع الثّاني

عمليّة وضع الأمور الأهمّ أولًا

١/١ تمهيد

يقول كوفي(١): «كان لي صديق يعمل استشاريًّا في مجال إدارة الأعمال، وكان كثير التنقّل من مسكن إلى آخر، وقرّر تكليف مهندسة معمارية بتصميم آخر منزل اقتناه، وكانت هذه المهندسة تملك الخبرةَ والذكاء الإبداعي، ولأنّ صديقي كان كثيرَ السفر فقد اشترط عليها في تصميم الحديقة أنْ تحتاج إلى أقلّ قدر من الصيانة والعناية منه، مثل أنْ يكون ريّ الحديقة بواسطة رشّاشات تعمل تلقائيًّا، وغيرها من الادوات التي توفّر عنصر العمل البشري، وكان غرضُه تقليلَ الوقت اللازم للعناية بالحديقة لأقصى درجة، وفي النهاية قالت له هذه المهندسة: «اسمع، إنّني أتفهّم ما تريده، ولكن هناك أمرٌ أساسيّ يجب أنْ تعلمه قبل أنْ أستكمل تصميم الحديقة، إذا لم يكنْ هناك بستانيّ فلن تكون هناك حديقة».

معظمُنا يتمنّى لو أمكن أنْ يضع الحديقة- أو حياته كلّها- في نظام آلي يجعلها تسير بنعومةٍ دون حاجة إلى كثيرِ وقت منه، وعندها ستتحسّن جودة الحياة، ولكن المشكلة أنّ العناية المنظّمة والفائقة هي التي تضمن هذه الجودة، فلا يُمكننا مجرّد إلقاء البذور في الحديقة ونتركها مهملة، ثمّ نعود بعد مدّة لكي نجد حديقة جميلة مثمرة، تعطينا الثمار من كلّ نوع والأزهار من كلّ لون، نحن نحتاج إلى أنْ نزرع ونروي ونشذبَ الحشائش بانتظامٍ إذا أردنا أنْ نجني المحصول ونستمتع بالزهور.

إنّ حياتنا ستمضي على أيّ وجه، وستكبر الأشياء معنا، ولكنّ هناك فارقًا بين أنْ يعتني البستاني بالحديقة، ويكدح ليلَ نهار في زراعتها، وبين أنْ يهملها ويتركها تنمو دون اعتناء، إنه الفارقُ بين الحديقة الغنّاء والحديقة المهملة الجرْداء، وهذا الفصل يصف عملية العناية بالحديقة، إنّها عملية تقوم على تحديد المهمّ من الأمور، وتركيز جهودنا عليها لكي ينمو الزرع، إنّها عملياتُ الزراعة والريّ وتشذيب الحشائش، إنّها تطبيق لمبدأ الأهمية لدعم جودة الحياة، إنّه نشاط دائم يمكنك عملُه لمدّة نصف ساعة فقط كلّ أسبوع، وأيًّا كان وضعك الآن بالنسبة للمربع الثّاني فإنّ التركيز على هذا المربّع سيعدل من نوعيّة حياتك، وستظهر فيها بعد حين نتائج مبهرة.

> **هذه العملية ستساعدك على معالجة إدمان الطوارئ، وإذا كان لديك الوقت وفكرت بعمق في الحاجات والمبادئ في حياتك، واكتشفت أنّك ترى حياتك بصفة أساسية من منظور الطوارئ؛ فإنّ هذه العملية ستساعدك في الانتقال من منظور الطوارئ إلى منظور الأهمية، ومجرّد مرورك بهذه العملية سيساعدك على التصرّف على أساس ما هو مهمّ وليس ما هو مُلِح، ولن تصبح تصرّفاتُك مجرّد ردود أفعال مبنيّة على الانفعال أو الظروف.**

وعلى مستوى آخرَ ستساعدك هذه العملية في إيجاد الإطار العقلي الذي يمكنك من تنظيم وقتك، ولكنْ وفقًا للأهمية، وذلك من خلال التركيز على الحاجات والمبادئ والعمل وفقًا لها في حياتك، وخلال عملية التّنظيم هذه سيمكنك إيجاد توقيت للمربع الثّاني يتّصل مباشرة بأسلوبِك في الحياة، بعدها ستتصرّف من خلال أطر شخصية قائمة على المبادئ وتتعامل مع الحاجات الأربع للإنسان، مع تطويرٍ قدراتك لفهم تلك المبادئ بما يضمن تحسين جودة الحياة.

وعلى مستوى ثالث، ستساعدك هذه العمليّة على ترجمة رسالتك السامية

في الحياة إلى نسيج تمارس من خلاله الحياة اليوميّة، ومن الرسالة السامية إلى اللحظة التي تعيشها ستساعدك هذه العملية في شحن حياتك بالشّموخ والقوّة؛ لأنّها تساعدك على وضع الأمور الأهمّ أولًا من منظورٍ متوازن قائم على المبادئ.

ووضع الأمور الأهمّ أولًا من الأهمية بمكان، حتى إنّ إبليس اللعين يأتي إلى العالم الصّالح فلا يجد إلّا أنْ يشغله بالمهمّ عن الأهمّ، كما وضّح ابن الجوزي في كتاب «تلبيس إبليس» (٤)، فهو قد يئسَ من أنّ يشغله بالمعصية أو حتّى بالأمور الحياتية العادية، فلا يجد بُدًا من أنْ يوسوس إليه بالأمور المهمة ليشغله بها عن الأهمّ، فانظر كيف كانت أهمية الأهمّ أولًا بالنسبة لإبليس اللعين.

ومع تقديمنا لخطواتِ هذه العملية سنطلب منك النّظر فيها بعناية وكتابة ملاحظاتك أولًا بأوّل، فاندماجك فيها سيحقّق لك الاستفادة السريعة والعميقة، ونطلب منك أنْ تنظر إلى القائمة الواردة في الملحق لكي تستخدمَها في تنظيم الأسبوع المقبل من حياتك وفق الخطوات الستّ التي تحدّدها هذه العملية، إنّ النماذج والقوائم التي سنستخدمها هنا هي جزءٌ من نظام تمّ تطويره في مرجع(١)، وهذا النّظام ليس عصا سحريّة بل نظام تمّ تطويره لدعم عملية تنظيم المربّع الثاني، وهذه العملية يمكن تطويرها لتلائم جدولةً يومية تستخدم نوتةً عادية أو على الحاسب أو حتى على قصاصة ورق، ولا بدّ أنْ تتأكّد أولًا إنّه مهما كان النظام الذي تستخدمه فهو يرتبط بالهدف الذي تريد الوصول إليه، إنّ النظام الذي يركّز على أولويّة الأعمال الطارئة- في المربعين الأوّل والثّالث- سيكون عقبةً بينك وبين جهودك في التحوّل من خلال هذه العملية.

٢/١ الخطوةُ الأولى: اربطْ كلّ شيء برؤيتك ورسالتك

عند البدءِ بالتّخطيط للأسبوع القادم اجعلِ الخطوةَ الأولى: التفكير فيما يعد أهمّ شيء في حياتك ككلّ، فهذا المنطلق يعطي المعنى الصّحيح للأمور وهو النظر إلى الصورة الأشمل والأوْسع، وهذه الصورة هي إطارٌ يحدّد ما يجب

العناية به من أمور، وهذا الإطار هو الذي يجعل لحياتك معنى، إنّ مفتاح هذا الإطار هو الإجابة بوضوح على هذه الأسئلة:

- ما أهمّ الأشياء في حياتي؟ (بعد رضاء الله)
- ما الشيء الأساسي الذي يعطي معنى لحياتي؟
- ماذا أريد أنْ أعمل وأكون في هذه الحياة؟

كثيرٌ من الناس يستطيع وضع هذه الإجابات على ورقة تحدّد رسالة كلّ منهم في الحياة، فهذه الإجابة ستحدّد ماذا تريد أنْ تكون وما تريد أنْ تفعل في حياتك، وما المبادئ التي تبنى عليها وجودَك وأفعالك؟ إنّ وضوح هذه الأمور لك أمرٌ حيوي لأنّها تؤثر في كلّ شيء آخر: سواء كانت أهدافك أو قراراتك أو النّماذج التي تعمل وفقًا لها أو الكيفية التي تمضي بها وقتك.

وعودةٌ إلى مثال السلّم فإنّ إدارة الوقت تجعلك تصعد السلّم بسرعة، ولكنك قد تكتشف أنّه مستند على الحائط الخطأ، إنّ تحديد رسالة المرء في الحياة تُعطيه القاعدة الأساسية التي في ضوئها يقرّر أيّ حائط سيسند عليه السّلم الذي يصعد عليه إلى أعلى. ولأنّ ذلك أمر أساسي فمن المنطقي أنْ تكمن الخطوةُ الأولى في الالتزام بعملية تنظيم المربّع الثاني، ولا بدّ أنْ تسأل نفسَك: لماذا لا تتّفق مواعيدي وفاعلياتي الأسبوعية مع هدفي؟ فربط ذلك برسالتك في الحياة مسألةٌ أساسية للعمل من منظور الأهمية، إنّ هذه الرسالة تؤثّر بشدّة في أسلوبك في ممارسة عملك داخل المربّع الثّاني، فلو كانت رسالتك في الحياة تشمل ما يتعلق بتنمية قدراتك الشخصية أو مسئولياتك العائلية أو استمتاعك بالحياة كما قال قوم قارون: ﴿وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِن كَمَآ أَحْسَنَ ٱللَّهُ﴾[القصص: ٧٧] - أو تشمل قدرتك على العطاء فستضمن عملية التّخطيط الأسبوعي داخل المربّع الثّاني- تأكيد هذه الجوانب المشمولة في رسالتك داخل ذهنك، إنّها ستضع الإطارَ الصحيح لعملية اتّخاذ القرارات في حياتك فيما بعد ذلك من خطوات.

وفي الفصلِ الخامس من هذا الباب، سنعالج الجانب الخاصّ بالرؤية الشخصية والرِسالة في الحياة بعمق، سنناقش كيف يُمكنك بناء رسالةٍ قوية تمكنك من تحقيق نتائج أفضل في حياتك، وإذا لم تكنْ قد حدّدت رسالتك في الحياة بعد فإنّ قيامك بتحديد هذه الرسالة سيمنحك الإحساسَ بما هو هامّ وما هو أهمّ في حياتك، ويمكنك البدء من الآن بما يأتي:

- ضعْ قائمة بثلاثة أو أربعة أشياء تعتبرها أهمّ الأشياء في حياتك.
- ضعِ الأهداف طويلةَ الأجل التي طالما فكرت فيها.
- فكّرَ في أهمّ العلاقات الشخصية في حياتك (ليس من منظور نفعي فقط ولكن من منظور أخروي كذلك).
- فكّر في أهمّ جوانب العطاء التي تودّ الإسهام فيها.
- حدّد المشاعر التي تودّ أنْ تجدها في حياتك، مثل: السلام النفسي والثقة والسعادة وحبّ الآخرين والعطاء والمعنى والأثر الطيب.
- فكّر كيف تقضي وقتك خلال هذا الأسبوع؟ (على فرض أنه باق لك ستة أشهر فقط تعيشها في هذه الدنيا)

ثمّ فكّر في تأثير وضع رسالتك في الحياة بوضوح في حياتك ككلّ، وذلك بالإجابة عن أسئلة مثل:

- ما الأثر الذي تحدثه الرؤية الواضحة لمبادئي وقيمي وأهدافي على الكيفية التي يجب أنْ أنفق بها وقتيِ؟
- كيف سأشعر حيالَ حياتي متى حدّدت بوضوح ما الأمور المهمة في حياتي؟ هل سأشعر أنني في الاتجاه الصّحيح تمامًا، أو أنني أتبع السبل التي تجعلني أنحرف عن صراط الله المستقيم؟
- هل وضعُ رسالتي في الحياة في صيغة مكتوبة أمرٌ له قيمته بالنسبة لي؟ وهل ستؤثر هذه الرّسالة في أسلوبي في إنفاق الوقت والجهد والمال؟
- كيف ستؤثّر قراءة صيغة الرسالة بإمعان كلّ أسبوع في الأشياء التي اختار عملها خلال هذا الأسبوع؟

إذا كان قد سبق لك كتابة رسالتك في الحياة فراجعها الآن، وقبل أنْ تقرّر كيف ستمضي الأيامٍ السّبعة القادمة من حياتك تذكر جيدًا الأشياء المهمة في حياتك، وضعها دائمًا نصب عينيك، وإذا لم تكن قد كتبت صيغة الرسالة بعدُ فبادر إلى ذلك، وأنفق الوقت الكافي فيها مستخدمًا بوصلتك الداخلية في تحديد ما الأمور المهمة في حياتك.

٣/١ الخطوةُ الثّانية: حدّد أدوارك

نحن نعيشُ حياتنا في شكل أدوار، ليس من منظور لعب هذه الأدوار أو تمثيلها ولكن من منظور القيام بها فعلًا كأدوارٍ حقيقية نختار أنْ نقوم بها في الحياة، فقد يكون لنا دور كبير في الوظيفة أو العمِل الذي نعمله، أو في الأسرة- الصغيرة أو الكبيرة- التي ننتمي إليها، أو في المُجتمع الذي نعيش فيه، أو في أيّة ناحية من نواحي الحياة، إنّ هذه الأدوار تترجم إلى مسئوليات وعلاقات ومجالات للعطاء.

إنّ كثيرًا من التعاسة في حياتنا تأتي من الإحساس بأننا ناجحون في دور من هذه الأدوار على حساب الأدوار الأخرى، فقد أكون ناجحًا في دوري كنائب لرئيس شركة كبيرة، ولكنّي لست بهذه الدّرجة من النجاح في دوري كأب أو زوج أو في برّ الوالدين، وقد نكون ناجحين جدًّا في إرضاء العملاء ولكنّنا غير ناجحين في إشباع حاجتنا إلى التنمية الشخصية والتّطوير الذاتي.

إنّ التحديد الواضح لمجموعة الأدوار التي نمارسها في الحياة يقدم إطارًا طبيعيًّا يضمن التّوازن والترتيب الصّحيح لهذه الأدوار، فإذا كنت قد وضعت صيغة رسالتك في الحياة فإن أدوارك في هذه الحياة ستنبع من هذه الصيغة، إنّ التوازن بين كلّ أدوارك لا يعني ضمان أنْ تسهم كلّ هذه الأدوار مجتمعة في تحقيق رسالتك في الحياة (سوف نلقي نظرة أعمق على هذه الأدوار والتوازن

بينها في الفصل الرابع)، أمّا الآن فالمطلوب فقط تسجيل الأدوار التي تمارسها في الحياة بالشكل الذي يخطر على ذهنك (جدول٢)، وقد لا تأتي هذه الأدوار إلى ذهنك بشكل كامل وواضح من المرّة الأولى، فقد يستغرق الأمر عدة أسابيع قبل أنْ تشعر بأن هذه الأدوار التي سجّلتها تشمل كلّ جوانب حياتك بشكل كاف، ولا توجد طريقة نموذجية لعمل ذلك، فقد يقوم شخصٌ له نفس ظروفك بتحديد هذه الأدوار بشكل مختلف عنك، بالإضافة إلى ذلك فإنّ هذه الأدوار قد تتغيّر بمرور السنين، فقد تغير وظيفتك أو الحزب/ الجماعة التي تنتمي إليه، أو تتزوّج وتصبح أبًا أو جدًّا.

جدول (٢) الخطة الأسبوعية

١ – ابن خطتك على رسالتك في الحياة.

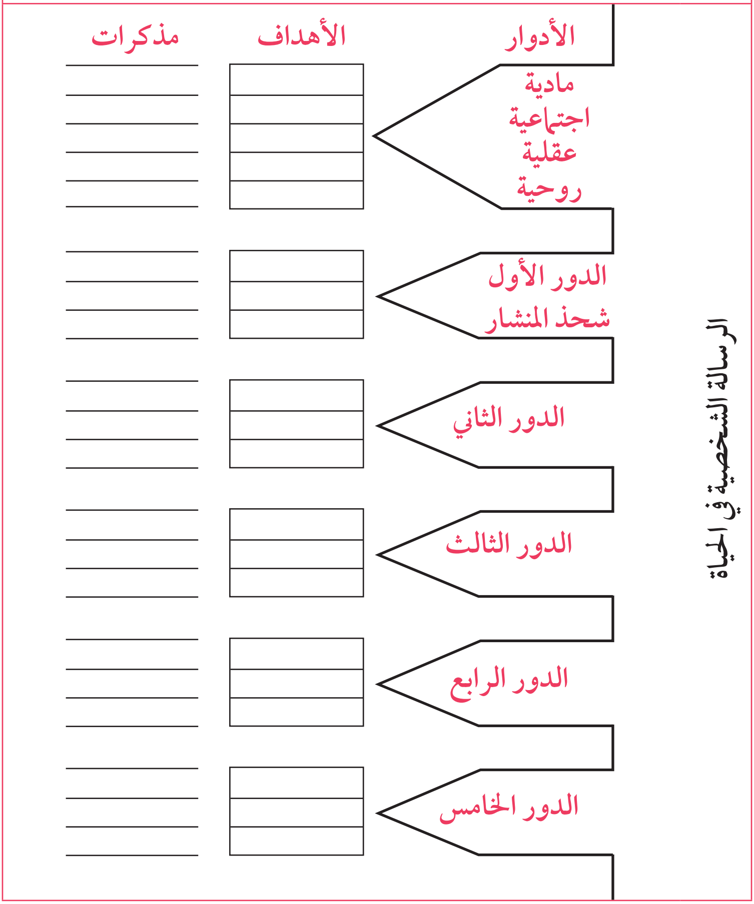
٢– راجع أدوارك.

٣– حدد أهدافك.

٤ – ضع الجدول لمدة أسبوع.

٥ – يوميًا: حاول أن تحدد اختياراتك من منظور القوة والتجديد والأمانة.

٦– قيم كل ما قمت به.



تابع جدول (٢) شكل جدول الخطة الأسبوعية ١٢–١٨ مارس

الساعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
	أولويات آخرى	أولويات آخرى	أولويات آخرى	أولويات آخرى	أولويات آخرى	أولويات آخرى	أولويات آخرى

وقد تحدّد دورك العائلي ببساطة بأنّك عضو في أسرة، وقد تفضّل أنْ تفصله في عدّة أدوار: زوج/ زوجة/ أب/ أم/ بنت/ أخت/ ابن (إذا كان أحد والديك أو كلاهما يعيش معك)، وبعض جوانب حياتك مثل وظيفتك- قد يكون له عدّة أدوار أيضًا: واحد منها إداري والآخر تسويقي والثالث شئون عاملين والرابع تخطيطي... وهكذا، وقد تحتاج بالضرورة إلى دور يعكس تطويرك لذاتك.

إنّ أحد المديرين المسئولين عن المنتجات في إحدى الشركات قد يحدّد أدواره على النحو المبيّن في جدول (٣)، أمّا الرجل الذي يعمل في مجال بيع العقارات فيمكنه تحديد أدواره على النّحو المبيّن في جدول (٤)، ولأنّ الدراسات بيّنت أنك لا تستطيع- ذهنيًّا- أنْ تمارس أكثر من سبعةِ أدوار بفاعلية فإنّنا ننصح بأن تدمج بعض هذه الأدوار مع بعضها البعض، مثل النواحي الإدارية والمالية والشخصية، بحيث تجعل أدوارك في حدود السبعة أدوار، فهذا سيضمن تركيزك ذهنيًّا على هذه الأدوار، ولو حدّدت ستة أو خمسة أدوار فقد يكون هذا مقبولًا أيضًا، إنّ العدد سبعة يضع الحدّ الأعلى لما يسمح لك بمعالجة ذهنية مريحة لهذه الأدوار.

جدول (٣) نموذج للأدوار في حياة شخص يعمل
مديرًا لتطوير المنتجات في إحدى الشركات

الرسالة	الأدوار	
	دوري في تطوير ذاتي	______
	الدور الأول	______
	زوج / أب	______
	الدور الثاني	______
	مدير المنتجات الجديدة	______
	الدور الثالث	______
	مدير البحوث	______
	الدور الرابع	______
	مدير الأفراد في هذه القطاعات	______
	الدور الخامس	______
	المدير الإداري	______
	الدور السادس	______
	رئيس نادي الاتحاد بالحي	______
	الدور السابع	______

جدول (٤)

نموذج للأدوار في حياة شخص يعمل في مجال بيع العقارات

الرسالة

الأدوار

تطوير الهوايات
تنمية الشخصية

الدور الأول

مدير المنزل

الدور الثاني

والد

الدور الثالث

نائب رئيس مجلس الآباء

الدور الرابع

مخطط لعملية البيع

الدور الخامس

تمويل وإدارة كرجل بيع

الدور السادس

بائع العقار

الدور السابع

إنّ تحديد الأدوار يعطي معنى لشموليّة وجودة الحياة، بمعنى أنّ الحياة ليست مجرد وظيفةٍ وأسرة أو علاقات معينة، إنّها كلّ هذه الأمور مجتمعة، وكذلك فتحديد الأدوار يلقي الضوء على ما يعد مهمًا من النواحي التي تهملها أنت حاليًا.

وبالإضافة إلى تلك الأدوار التي تحدّدها أنت نحن نقترح أنْ تضيف دورًا مهمًا وأساسيًّا يسمّيه ستيفن كوفي(١) «شحذ المنشار»، وهنا الدور يُنظر إليه منفصلًا عن باقي الأدوار لسببين: الأوّل أنّه دور كلّ منّا جميعًا، والثاني أنّه ضروري للنجاح في كلّ الأدوار الأخرى، وهذا الدور سبقَ بيانه كدور أوّل في نموذج الخطة الأسبوعية بجدول رقم (٢).

ومصطلحُ شحذ المنشار هو تعبيرٌ يشير إلى الوقت والطاقة التي ننفقها في زيادة قدراتنا الشخصية في مجالات الحاجات الأربع الرئيسة، وهي: الحاجات الجسدية والاجتماعية والعقلية والروحية، إنّنا في كثير من الحالات نندمج في عملية القطع بالمنشار متناسين أهمية شحذ هذا المنشار أثناء استعماله، ويقصد بالشّحذ زيادة قدرتنا على تحقيق النتائج كما يوضح الجدول (٥)

جدول (٥) – نموذج لوضع هدف أسبوعي لكل دور من الأدوار

الرسالة

الأدوار		الأهداف
الدور الأول	التطوير الذاتي	– التسجيل والبدء في برنامج للرياضة البدنية
الدور الثاني	إدارة المنزل	– إعـــداد قائمة بالوجبات والبقالة وشرائها
الدور الثالث	أب	– توفير احتياجات الابـن المدرسية
الدور الرابع	نائب رئيس نادي الاتحاد	– إعـداد خطة عمل للنادي للسنة القادمة
الدور الخامس	رجل بيع – بيع	– تحديد مواعيد مع العملاء
الدور السادس	رجل بيع – مالي إداري	– إعداد متطلبات البنك
الدور السابع	رجل بيع – مكاتب بيع	– تحديد الأقسام الفرعية لمنطقة بيعية

تابع جدول (٥) – أهمية شحذ المنشار عند إشباع الحاجات الإنسانية الأربع

الأدوار	الأهداف
الحاجات: مادية/ عضوية	رياضة بدنية كل أسبوع
اجتماعية	صلة رحم كل أسبوع
عقلية	قراءة كتاب كل شهر
روحية	قراءة حزب من القرآن كل يوم

فعلى سبيل المثال نحن ننسى ممارسة الرياضة (الحاجات الجسدية)، أو ننسى أنْ نرعى علاقتنا بأبنائنا (الحاجات الاجتماعية/ العاطفية)، أو قد نهمل متابعة الجديد في العلم والتطور في مجال تخصّصنا (الحاجات العقلية)، أو نهمل التحديد الواضح لما هو مهم فعلًا ويجعل هناك معنى لحياتنا (الحاجات الروحية). إنّ فشلنا في تطوير قدراتنا في هذه المجالات يعني أننا سنتحوّل إلى أشخاص مرهقين ممزّقين غير مجدّدين، نعاني من عدم التوازن، ويصبح من الصّعب علينا إنجاز أدوارنا الأخرى في الحياة بفاعليّة، وصدق رسولنا الكريم إذ نبّهنا لأهمية هذا الدّور عندما قال: «**إنّ لبدنك عليك حقًّا، وإنّ لأهلك عليك حقًّا، وإن لربّك عليك حقًّا، فأعط كلّ ذي حقّ حقّه**»، لاحظِ الاستخدام الرائع لكلمة «حقًّا»، أي أنه ليس تفضّلًا منك ولا نافلة، وإنما هو حقّ للجسد وللجانب العاطفي وللجانب الروحي في نفسك.

ونحنُ نسمع كثيرًا عن أبطال الأولمبياد الذين يمضون سنوات في التدريب الشاق والاستعداد للمباريات، وهم لا يستعدّون للمباراة جسديًّا فقط وإنما عقليًّا كذلك، حيث يتصورونها مرّات بالتفصيل الدّقيق للأداء، ويعملون على استنفار القوّة المحفّزة بداخلهم والتي تسمح لهم بالفوز، هؤلاء الأبطال لا يتدرّبون عندما يسمح وقتهم بذلك، أو عندما يكونون في

حالة نفسية مزاجية مواتية، ولا يتدرّبون بكسل ثمّ يتوقّعون الفوز، وكذلك نحن، يجب ألّا نتوقع أنْ يكون لدينا طاقة الاستمتاع بالحياة دون الاهتمام والتهيئة الكافية لمصادر القوة في حياتنا، والرسول الكريم- ﷺ- ينبّهنا إلى ذلك قائلًا: «**ليس الإيمان بالتمنّي ولكن ما وقر في القلب وصدّقه العمل**».

وقد تظنّ أنّ هذا الدور الخاص بشحذ المنشار متداخل مع دور العناية بالتطوير الذاتي الذي سبق أنْ حدّدته لنفسك، وهذه ليست مشكلة، الأمرُ المهمّ هو أنْ تكون حاجاتك الأساسية الأربع غير مُهمَلة، فبعض الناس يستخدمون دورهم في شحذ المنشار لتنظيم نشاطهم الأسبوعي المتعلّق بممارسة الرياضة أو القراءة، في حين يتركون الأدوار الأخرى للتخطيط طويل الأجل مثل نواحي: العمل أو المهنة أو التعلم المستمر، وفي الحقيقة إنه أمرٌ يتعلق بما هو مناسب لك.

> **ومن المهمّ أنْ تتأكّد أنّ كلّ هذه الأدوار ليست أقسامًا منفصلة عن بعضها البعض، لأنّها كلّ متداخلٌ إلى حدّ كبير، وعند تحديد أدوارك لا تحاول أنْ تجعلها أجزاء توضع في مربّعات على جدول زمني؛ لأنّك في الحقيقة تحاول أنْ تحدّد مجالات تنظر من خلالها إلى حياتك لتضمن التّوازن والانسجام، والأساس هنا- الذي ينبغي ألّا يغيب عن ذهنك- هو ضمان الأهمية والتداخل والاندماج.**

إذا لم تكنْ قد كتبت أدوارك في الخطّة الأسبوعية فاكتبها الآن.

والآن، فكّر في إجابة هذه الأسئلة:

- أحقًّا إنّي كثيرًا ما أجد نفسي مستغرقًا في دور واحد من أدواري في الحياة؟ في حين لا تأخذ الأدوار الأخرى منّي الوقت والاهتمام الكافيين؟
- ما الجوانب المهمة في تلك الأدوار التي لا تحظى بالكافي من وقتي وجهدي؟
- وهل الأدوار التي حدّدتها لنفسي تتضافر في تحقيق رسالتي في الحياة؟

- كيف ستتحسّن نوعية حياتي إذا اهتممت- أسبوعيًّا- بهذه الأدوار بشكل متوازن؟

سوف نعالج هذه الجوانب- وبعض الجوانب الأخرى المهمة- في الفصل الثالث من هذا الباب.

٤/١ الخطوة الثّالثة: حدّد أهداف المربّع الثّاني بالنسبة لكلّ دور

*** بعد تحديد أدوارك اسأل نفسك السّؤال الآتي:**

ما الأمر المهم الذي يمكنني أنْ أقوم به في كلّ دور منها هذا الأسبوع لكي أحصل على أفضل النتائج في حياتي؟

وبينما تفكّر في إجابة هذا السؤال ارجعْ إلى حكمتك الداخلية وضميرك وقلبك، وليس إلى عقلك فقط، ما الأمرُ الذي سيحقّق نتائج كلّ دور بفاعلية؟ ماذا عن دورك كزوج/ زوجة؟ ماذا عن دورك كصديق؟ ماذا عن دورك كأب/ أم؟ ماذا عن دورك كابن بارّ؟ عندما تفكر في نشاطاتك الخاصّة بكلّ دور ابدأ باستخدام بوصلتك بدلًا من استخدام ساعتك، أنصتْ إلى صوت ضميرك واستفتِ قلبك، وانظرْ إلى المهم من الأمور وليس العاجل منها، وتذكر أنّ البركة في الوقت والبركة في الرزق مرتبطة برضاء أمّك عليك، وهذه البركة ليست دروشة وإنّما هي شيء مَلموس، تلمسُه في زيادة رزقك، وأنّ الله يبارك لك في وقتك، وتقلّ مشاكلك مع أبنائك عندما تحسنُ برّ أمّك، وعندما تنفق الوقتَ الكافي مع أبيك الذي يحتاج إليك بعد أنْ هرم.

ولو نظرنا إلى دور مثل التطوير الذاتي سنجد أنّه قد تشمل أهدافك فيه أمورًا مثل: التّخطيط لعملية التقاعد، أو لكتابة رسالتك في الحياة، أو لجمع

معلومات حول كتب لقراءتها، وبالنسبة لدورك كأب فقد يكون من بين أهدافك إنفاق بعض الوقت مع ابنك/ ابنتك؛ للاستماع بتعاطفٍ وليس للّعب فقط، ولو كنت زوجًا جيدًا فيجب أنْ يكون من بين أهدافك إدخال السرور على قلب زوجتك بالخروج في نزهةٍ معها، لا تكتفي بالهدايا أو الورد الأحمر، أمّا الأهداف المتعلّقة بالوظيفة فقد تشمل تخصيص وقتٍ للتخطيط طويل الأجل، وإلّا ستفاجأ بأن العمر مضى ولم تبدأ عملك الخاصّ بك في الوقت المناسب، وظللتَ موظّفًا طول حياتك، أو قد تشمل المشاركة في التّخطيط للشركة مع رئيسك في العمل حتّى يكون لك مكان في مستقبل الشركة.

وفي مجالِ شحذ المنشار تجد أهدافَ التطوير البدني تشمل الرياضة البدنية والغذاء الصّحيح والنوم المريح، وفي المجال الروحي قد تشمل الأهداف: التعبّد بالصلاة، وقراءة القرءان، وقراءة كتب الرّقائق التي تنمّي الشعور الروحي، وفي المجال العقلي قد تشمل الأهداف حضور الدّورات أو الحلقات الدراسية، أو الالتزام ببرنامج معيّن للقراءة، وفي التنمية الاجتماعية تشمل الأهداف تنمية العلاقات المتبادلة بطريقة فعّالة، مثل الإنصات بتعاطف إلى من يحدثك ومنحه الأمانة والصداقة والحبّ غير المشروط، والمفتاح هنا هو أنْ تقوم بانتظام بكلّ ما من شأنه تقوية ذاتك في كلِّ مِن هذه المجالات، وبما مِنً شأنه أنْ يزيد من طاقتك للحياة والحب والتعلم والسّعي لترك ذكرى طيبة بعد وفاتك، إنّ ساعةً واحدة تقضيها كلّ يوم في شحذ منشارك تحقق لك الانتصارَ الدّاخلي على الذات، ممّا يجعل انتصاراتك الخارجية أمرًا ممكنًا.

ويمكنك أنْ تحدّد لنفسك العديد من الأهداف في كلّ دور من الأدوار، ولكن الآن المطلوب فقط أنْ تحدّد لنفسك هدفًا أو اثنين في كلّ مجال، تعدهما الأهمّ في هذا المجال، فقد توضّح لك البوصلة الداخلية أنّك تحتاج بالضرورة

إلى هدف معين في كلّ مجال من هذه المجالات هذا الأسبوع، وهذا أمرٌ طبيعي. إنّ العمل في المربّع الثّاني يسمح لك بهذه المرونة، ونحن نشجّعك على استخدام تلك البوصلة في تحديد ما يعد مهماً بالنسبة لك، ولكن الهوى قد يؤدّي إلى انحراف البوصلة عن اتّجاهها الصحيح، وهنا يأتي دور القلب السليم، الذي يصف الرّسول الكريم (ﷺ) صاحبَه بأنّه مَن يكون «هواه تبعًا لما جئت به»، أي أنّ الهوى يستقيم على صراطِ الله المستقيم، وهذا أمر نادرُ الحدوث، ولكن عند الصالحين من البشر تجدُ النّفس اللوّامة التي تلوم صاحبها دائماً إذا حادَ عن طريق الله، ولذا تجيد الرجوع السريع لله (الأوْبة) والتوبة وحسن توجيه البوصلة.

وفي الفصل الرّابع من هذا الباب، سندرس كيف يمكنك استخدام ملكاتك في تجديد اختياراتك طبقًا لأهميتها، وكيف يمكنك وضع الأهداف المبنية على مبادئ بشكل يضمن لك تحسّن نوعية الحياة الدنيا، وتقربك من الجنة في الحياة الأخرى.

الآن، اكتبْ أهدافك في خانة «الأهداف» في خطتك الأسبوعية

ويوضّح الجدول نموذجًا لوضع الأهداف لكلّ دور من أدوار رجل البيع الذي أشرنا إليه في جدول(٤)، وإذا كنت قد حدّدت الأهداف المهمة في كلّ دور من أدوارك فاسأل نفسك الأسئلة الآتية:

- ماذا سيحدث لو أنجزت هذه الأهداف خلال الأسبوع القادم؟
- كيف ستتحسّن نوعية حياتي؟
- ماذا يحدث لو أنجزت بعضها فقط؟
- هل ستحقّق هذه الأهداف التحسّن المأمول في حياتي؟
- ماذا لو حقّقت ذلك كلّ أسبوع؟
- هل سأصبح أفضل ممّا أنا عليه الآن؟

٥/١ الخطوة الرّابعة: أوجدْ إطارًا لعملية اتّخاذك للقرارات خلال الأسبوع

لكي تترجمُ الأهداف الخاصّة بالمربع الثّاني إلى خطّة فعّالة فلا بدّ من وجود إطار لقرارات فعّالة خلال الأسبوع، إنّ معظم الناس يحاولون أنْ يجدوا الوقت الكافي للقيام بالأمور المهمة في حياتهم في خضمّ الأعمال العديدة التي تنتمي إلى المربعيْن الأوّل والثّالث، إنّهم يعدلون ويبدّلون في أعمالهم، ويعوّضون الذين لم يستطيعوا التواصل معهم، ويلغون بعض الأعمال، أو في أفضل الأحوال يؤجّلونها على أمل أنْ يجدوا الوقت لهذه الأمور المهمة فيما بعد، والمفتاح هنا ليس مجرّد عمل الأولويات داخل البرنامج الزمني، بل هو ألّا يشمل جدولك أصلًا إلّا الأولويات فقط.

> **يقول أحد خبراء إدارة الوقت: «عندما تنظر إلى خطتك الأسبوعية ضع أهداف المربّع الثّاني أولًا في مكانها الصّحيح، بعدها ستجد أنّ هناك نوعيْن من المجالات في جدولك الأسبوعي بالنّسبة لكلّ يوم، الأوّل مقسّم لساعات محدّدة لمقابلات أو مواعيد معينة، أما الثّاني ففراغ متاح لتحديد أولوياتك في ذلك اليوم، ولكي ترتّب أهداف المربّع الثّاني عليك إمّا تحديد موعد معيّن لتحقيق هذه الأهداف أثناء اليوم، أو وضعها كأولويّات لليوم كما هو موضّح في جدول (٦).**

جدول (٦) الخطة الأسبوعية وفق أولويات المربّع الثّاني

نموذج شامل	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء
التطوير الذاتي الدور الأول	رياضة بدنية		رياضة بدنية	
إدارة المنزل الدور الثاني		إعداد قائمة مشتريات الطعام		
أب الدور الثالث		شراء احتياجات الابن المدرسية		
نائب رئيس نادي الاتحاد الدور الرابع	الانضمام إلى نادي رياضي		الإعداد لاجتماع مجلس الإدارة	اجتماع مجلس الإدارة
رجل بيع - بيع الدور الخامس				
رجل بيع - مالي إداري الدور السادس	إعداد مشروع طلب تمويل من البنك	إعداد مشروع طلب تمويل من البنك	الإعداد للقاء عميل	
رجل بيع - ممتلكات الدور السابع				تقسيم المنطقة
	أولويات أخرى	أولويات أخرى	أولويات أخرى	أولويات أخرى
	خطة الجمعية الخيرية		قراءة كتاب	

الرسالة

وبالطّبع فإنّ تحديد موعدٍ محدّد لإنجاز هذه الأهداف هو الأسلوب الأكثر فاعلية، فقد تجد أنّ من أولوياتك أثناءَ الأسبوع أنْ تضع تخطيطًا طويلَ الأجل لعملك، أو لممارسة الرياضة، أو لدراسة مشروع مهم، ضعْ مواعيد للاجتماع مع نفسك للقيام بعملية تحديد الأهداف لهذا الأسبوع بنفس الحرص الذي تضع به مواعيد للقاء غيرك من الناس المهمّين، ثمّ ضع الخطط كلّها حول هذه الأهداف، أي حدّدْ باقي مواعيد التزاماتك في الفراغات المحيطة بهذه الأمور المهمة، وإذا احتاجت عمليةُ تحديد الأهداف تعديلًا في التوقيت فاعْطِها نفس الحرص في إيجاد وقتٍ آخر لها كما لو كانت لمواعيد تتعلّق بالأناس المهمين في حياتك.

في بعض الحالات قد لا يكون مفيدًا تحديدُ وقت معين أثناء اليوم لتنفيذ هدف معين، ويكفي أنْ تضعه كأولويّة، فلو كان الهدف تحسينَ علاقتك مع ابنك الشّاب مثلًا ربما تجد أنّ فرصة الجلوس معه قد لا تأتي في وقت يمكنك تحديده، وبالتالي بدلًا من تحديد وقت معين للقائه أثناءَ وضع خطّةٍ الأسبوع، ضعْ لقاءه ضمن قائمة «أولويات أخرى»، ثمّ انتهز الفرصة المناسبة لتنفيذ ذلك اللقاء، فإذا لم تأت الفرصة في اليوم الأوّل من الأسبوع حرك سهمًا بها إلى اليوم التّالي، أو اليوم الذي يليه، فبهذا الشكل تظلّ الأولويّة لهذا اللقاء الهام أمامك باستمرار، وتكون في حالة انتظار اللّحظة المناسبة لإنجازه أثناء وقت وجودك بالمنزل خلال الأسبوع، كما يتضح من جدول (٧)

جدول (١) وضع الأولويات أثناء الخطة الأسبوعية

السبت	الأحد	الاثنين
أولويات أخرى	أولويات أخرى	أولويات أخرى
لقاء مع الابنة	←	←

بعد هذا التّخطيط بيومين قد يأتي ابنُك وأنت تقرأ بعض الأوراق الهامّة، هنا عليك بإزاحة الأوراق لتوفير الوقت لابنك، إنّ علاقتنا مع أبنائنا مهمة جدًّا، إنّ الوقت الذي تقضيه مع ابنك في اللعب معًا، أو في مشاهدة المفيد من البرامج في التلفاز هو الذي يوجد الحوار التلقائي بينكما، وهو الذي يجعله صديقك، كما أنّ ابنك يكون أشدّ ما يكون حاجة إليك وإلى الحديث معك أثناء فترةِ المراهقة، أنصتْ إليه بتعاطف، ولا تبالغ في إسداء النّصيحة، ولا في قول «عندما كنت في عمرِك كنت أنجزُ كذا وكذا... وكنت متفوّقًا في دراستي، وكنت.. وكنت....»، الأَمر المهم هنا هو أنْ تكون حريصًا على الهدف وعلى تحديد طبيعة الهدف نفسه، وليكن بناءُ شخصية ابنك وإعطاؤه ثقةً في نفسه هو هذا الهدف.

لو كنتَ تقوم حاليًا بجدولة الأسبوع القادم، أنفقْ بعض الوقت في جدولة أهداف المربّع الثاني.

> إنّ جدولة أهداف المربّع الثّاني هي خطوةٌ عظيمة للأمام في وضع الأمور الهامّة أولًا، إذا لم نضعْ أنشطة المربّع الثّاني في جدولنا أولًا فمِن السهل أنْ يمتلئ جدول الأسبوع بطوفان من أنشطةِ المربّعين الأوّل والثالث؛ لأنها تستحوذ على انتباهنا بسهولة، وهنا يصعب إعطاء أنشطة المربّع الثّاني المهمة الأولويّةَ التي تستحقّها، وهذا ما يوضّحه جدول (٨)، ولكن يمكن تعديل هذا الجدول بحيث نستبدل أنشطة المربعين الثالث والرابع بأنشطة المربع الثاني وقد نجحنا في هذا في كل الأيام ما عدا يوم الأربعاء لأن الأنشطة فيه كلها من المربع الأول

جدول (٨) أنشطةُ المربّعين الأوّل والثّالث تحتلّ الوقت
بشكل لا يسمح لأنشطة المربّع الثّاني بوقتٍ كاف

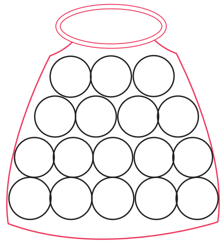
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
٣	١		٣	١	٤	
		٣	١			٤
١	٤	١		١	٢	١
٢	٢	٢		٢	٢	لا تجد لها مكانا

تعديل جدول (٨)

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
٢	١		٣	١	٢	
		٢	١			٤
١	٢	١		١	٢	١
٣	٤	٣		٢	٤	لا تجد لها مكانا

ولكنْ متى وضعنا الأحجار الكبيرة (الأمور المهمة) أولًا في الوعاء بشكل (١) فسنقلب هذا الوضع رأسًا على عقب، وسوف نوجد الإطارَ الذي يمكننا من تحقيق الأمور المهمة أولًا، ثمّ حولها وبينها يمكن أنْ ننجز الأمور الأقلّ

أهمية (حبّات الرمل).



شكل (١)

وكما أشرنا سابقًا، لو كنت من أولئك الذين أدمنوا الحياة على الطارئ من الأمور فمن السّهل أنْ تحسّ أنّ كلّ شيء تقوم به ينتمي إلى المربّع الأوّل، ولكن بشيء من التحليل المتأنّي قد تجد أنّ كثيرًا ممّا تقوم به ينتمي فعلًا إلى المربّع الثالث، ولو كان من الصعب عليك أنْ تجد الوقتَ الكافي للمربع الثّاني فإنّك إذا حلّلت أنشطتك فستجد هذا الوقت في أنشطة المربّع الثالث والمربع الرابع - راجعل جدول (٨).

وبمجرّد أنْ تبدأ العملَ في أنشطة المربّع الثّاني ستجد تأثيرًا واضحًا في الوقت المخصّص للمربّعات الأخرى، وعندما تقوم بالتخطيط ستجد نفسك مستعدًّا جيدًا بالتخطيط المناسب وزيادة قدراتك، وستتمكّن من بناء العلاقات الطيبة مع مَن حولك وستستمتع بالرياضة وأنشطة التّرويح عن النفس وهذا سيجدد نشاطك ويزيد فاعليتك، وتجد نفسك- تدريجيًّا- تبتعد عن الحياة الصعبة القائمة على لملمة الأمور المتناثرة في المربّع الأوّل، أو حياة ردود الفعل لكلّ ما هو عاجل وطارئ في المربّع الثّالث، والأمرُ المثالي هو السّعي نحو التخلّص من أنشطة المربّعين الثّالث والرّابع، ثمّ إنفاق الوقت الكافي في المربّع الثّاني إلى جانب الأمور المهمة في المربّع الأوّل، مع التدرج في التركيز على أنشطة الاستعداد والتخطيط والشحن الداخلي للنفس.

وبالنّظر إلى الأسبوع كلّه، من المهمّ أنْ تحاول ألّا تشغل كلّ دقيقة في كلّ يوم بمواعيد حسّاسة للوقت، اسمحْ ببعض المرونة دائمًا، وبينما تحاول التخطيط لما هو مهم لا تنسَ أنّ الحياة لا تتجسّد تلقائيًّا جدول الخطّة التي تضعها، فمهما

كان التخطيط جيدًا فإن ذلك لا يعني أنْ تتجاهلَ كلّ ما هو غير متوقّع؛ لأنّ ذلك يعني أنْ تعيش بدون تلك اللحظات العفوية الثرية التي تصنع الحياة، مثل أنْ يهبط عليك أحفادُك فجأة، أو تقابل صديق الطفولة في الشارع، لا تجعل التّخطيط يتحكّم تحكّمًا ضيقًا في حياتك.

إنّ هدفَ تنظيم عمل المربّع الثّاني ليس وضعَ جدول زمني حديدي، ولكنَ هدفه وضع إطار على أساسه تتّخذ قرارات أفضل فيما يتعلّق بالأمور المهمة، يومًا بيوم..

إذا كنت تخطّط للأسبوع فخطّط الأنشطة الأخرى حول أهداف المربّع الثّاني، وجدولها في صورةِ مواعيد أو أولويّات يومية

قيّم هذا الإطارَ الأسبوعي بأنْ تسأل نفسك الأسئلة الآتية:

- ما شعورك نحو هذا الأسبوع بعد تخطيطه؟
- ما النتائج التي تتحقق عندما أخطّط وأنفذ أهداف المربّع الثّاني كمواعيد أو أولويات يوميّة كلّ أسبوع؟
- هل أنا مقتنع بمنطق وضع الأحجار الكبيرة أولًا في البرطمان؟ وكيف سيساعدني ذلك على إنجاز الأعمال المهمة أولًا؟

وفي الفصل الخامس من هذا الباب، سنعرض ثلاثَ خطط تشغيلية تقوم على التركيز على الأسبوع بدلًا من اليوم.

٦/١ الخطوة الخامسة: ابرزْ شخصيّتك وحكمتك دائمًا

بوضع الأهداف المهمة للمربع الثّاني في مكانها الصّحيح في جدول الأسبوع تصبح المهمّة المستمرّة هي وضع الأمور المهمة أولًا كلّما واجهنا الفرص والتحديات اليومية، إنّ ممارسة الاستقلالية هي ترجمةُ رسالتك إلى كلّ لحظة من لحظات حياتك بهدوء وثقة، سواء كان ذلك يعني تنفيذ خطّتك حرفيًّا أو إجراء بعض التعديلات المطلوبة فيها، إنّ الخطوات التي قمْنا بها حتى الآن في هذه

العملية تهدف إلى دعم شخصيتك وقدرتك وحكمتك واستعدادك لاستخدام البوصلة الداخلية دائمًا عند اتّخاذ القرار عندما تدور عجلة الحياة اليومية.

وهناك ثلاثةُ أمور إضافية يمكنك القيام بها عند بداية اليوم تساعدك علي وضع الأمور المهمة أوّلًا:

١/٦/١ استعرضْ أحداث اليوم مقدّمًا في عقلك

هذه العملية تختلف عن عملية تخطيط أعمال اليوم الموجودة في إدارة الوقت التقليدية، إنّما ببساطة قضاءُ دقائق في بداية اليوم للنظر في الجدول اليومي، وتدبّر مهامّه لتستطيع تحديد اتجاهاتك بدقّة أكثر بمراجعة البوصلة دائمًا، والنظر إلى اليوم ضمن إطار التخطيط الأسبوعي، كلّ هذا يجب أنْ يتمّ باستخدام المنظور الذي يساعدك على الاستجابة الصحيحة لكلّ الفرص والتحديات غير المتوقّعة، ولكن مَن يحدّد ما هو الصحيح وما هو غير ذلك؟ إنه القلبُ السليم الذي يصحّح اتجاه البوصلة دائمًا.

عند هذه النقطة **قد يظنّ البعض أنّه من الممكن تنظيم الأسبوع ككلّ على أساس أنّه مجموع الصّفحات اليومية، وهذا ليس صحيحًا دائمًا، وإنّما النظرة الشمولية للأسبوع هي التي تجعل تنظيم الجداول اليوميّة أكثر فاعلية.**

٢/٦/١ ضعْ أولويّاتك بوضوح

وقبل أنْ تضع أولوياتك من المُفيد لك أنْ تصنّف أعمالك علي أساس ما هو منها في المربّع الأوّل أو المربّع الثّاني، وهذا يعطيك الفرصة للتأكّد من أنّ أيًّا من أعمال المربّع الثّالث لن تتسلّل إلى جدولك اليومي، وهذا يضمن لك بقاءَ الجدول من منظور البوصلة وليس الساعة، وذلك سيمكّنك من استعادة منهج الأولويّة والأهمية كمنهجٍ حاكمٍ لتخطيطك، ويرفع من درجة إدراكِك لطبيعة الاختيارات التي تعملها.

لو كان المزيدُ من الأعمال ضروريًّا فإنّ ذلك سيمكّنك من ترتيب كلّ عمل من أعمال المربّع الأوّل أو الثّاني من منظور الأهمّية، ويمكنك ذلك بوضع ترتيب للأهمية في شكل أ.. ب..ج" كما يفعل البعض، بينما قد يرتّبٍ البعض ذلك بالأرقام ١، ٢، ٣... عند تحديد الأولوية كما يظهر في جدول (٩)، حيث الرقم ١ في أ١ أو ب١ تدل على المربع الأول.

جدول (٩) نموذج الجدول اليومي

مارسِ اسْتقلاليتك وشخصيتك لحظة الاختيار			الاثنين الموافق / / ٢٠١٩
الساعة	أعمال تنفذ في مواعيد محددة	الأهمية	أعمال تحتاج تنفيذًا ولكن في أي وقت
٧	رياضة صباحية	المربع الأول	أ١ – وضع أموال في البنك (قبل الساعة ٥) ب٢ – اتصال تليفونى مع لجنة... ب٢ – إعداد تقرير المبيعات تليفون رقم...... (قبل الساعة ٣) جـ١ – دفع رسوم.... (قبل الساعة ٢) جـ٢ – استلام مواد خاصة بمشروع ابنى... (قبل الساعة ٢) أ١ – الحصول على خريطة لابنتى... ب١ – الحصول على شريط فيديو لابنى.... ب٢ – إرسال بطاقة تهنئة لصديق... جـ١ – تأكيد موعد الغداء مع... (قبل الساعة ١١)
٨	الذهاب إلى العمل		
٩	اجتماع		
١٠			
١١			
١٢	صلاة الظهر / غداء مع...	المربع الثانى	
١			
٢	مشروع مع البنك...	المربع الأول	
٣	صلاة العصر		
٤	اتصال بـ....	المربع الثانى	
٥	صلاة المغرب		
٦	عشاء		
٧	اجتماع مع لجنة...		
٨			
٩	قراءة كتاب		
		نفقات	مبلغ

جدول (١٠) نموذج الجدول الإسبوعي

الساعة	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
٧	رياضة		رياضة	
٨				
٩		اجتماع بالبنك		
١٠	حضور محاضرة			
١١				
١٢		غذاء عمل		غذاء مع زوجتي
١			اجتماع مع عميل	
٢				
٣		موعد الطبيب		
٤				
٥			زيارة أمي	
٦		برنامج تسجيلي		عشاء مع عميل

وسواء استخدمتَ هذه الأولويات أم لا، فإنّنا ننصحك بوضع علامات: خطوط أو دوائر أو نجوم على أعمالك التي يجب أنْ تأتي قبل أيّ شيء، وهذا قد يعني الاختيار بين عملين يقعان في المربّع الثّاني الذي حدّد اليوم لتنفيذهما، وحتّى لو كان اليوم لا يتّسع إلّا لأداء واحد منهما فإنّك ستضمن أنك نفّذت الذي يأتي في الأهمية قبل سواه.

وإذا أردت أنْ تضع الأولويات فتذكّر أنّك تضع أولويات بين أعمالٍ أنتَ وضعتها في قائمة المهامّ المطلوبة لهذا الأسبوع، وهي بطبيعتها لا تشمل أولوية الفرص والتحديات التي قد تستجدّ، ولو كنت قد حدّدت أهدافك

وأدوارك بدقّة فإنّ هذه القائمة ستشمل فعلًا الأهمّ بالنسبة لك خلالَ هذا الأسبوع، ولكن لأنّنا لا نعلم الغيب فقد يظهر أمرٌ ما أثناء الأسبوع له أهمية تفوق كلّ ما خطّطنا له من أعمال مثل: برّ الوالدين عند مرضهما، ولا بدّ من إعطائه الأولوية، ولذلك فإنّ استشارتك للبوصلة الداخلية دائمًا سيضمن لك التصرّف بحكمة فيما يعد مهمًا فعلًا، وليس التصرّف الأعمى طبقًا لما يُمليه الجدول الزمني المحدد.

إنّ الناس بشر وليسوا آلات، وأحيانًا تكون المعنويات أهمَّ مِن أيّ شيء مادي في الجدول الزّمني

١/٦/٣ استخدمْ نموذجًا ما لجدولة أعمال اليوم

مثل جدول (٩)، وفي الصّفحة اليومية التي تضع عليها جدولك يجب أنْ تقوم ببيان ما يجبُ تنفيذه في وقت معيّن من هذه الأعمال، وبين ما يمكن تنفيذه في أيّ وقت أثناء اليوم منها، مثل الصّلاة في أوّل الوقت، وتسمّى الأعمال الأولى أعمالًا حسّاسة للوقت، وهذا النوع من التّقسيم يسمّى تخطيط الوقت أو (**T-planing**)، وعند التفرقة بين الأعمال الحساسة للوقت وغيرها يمكنك اتّخاذ قرارات الجدول بطريقة أكثر فاعلية، بوضع الأعمال الحساسة أولًا أمام السّاعة المحدّدة لها، مع بقائك مدركًا للارتباطات المهمة ولكن غير الحسّاسة للوقت.

أمّا الجدول الأسبوعي فيضعُ هذه المجموعات مرتّبة حسب الأولوية بعضها فوق البعض، كما في جدول (١٠)، إنّ اعتبار عمل ما حسّاسًا للوقت يأتي من ضرورة تنفيذه في وقت معيّن مثل حضور محاضرةً أو موعد الطبيب، ولكن وجود عمل ما في منطقة الحساسية للوقت لا يعني أنّك تتوقّف عن أيّ شيء تقوم به عندما يحين ذلك الوقت، وتنقل تركيزك إليه تمامًا، فمازلت تحتاج إلى حكمتك لتقدير أيّ الأعمال أكثر أهمية في تلك اللحظة، هذه الحكمة هي النّابعة من القلب السليم الذي يضبط اتّجاه البوصلة إلى الشّمال الحقيقي في كلّ ساعة من ساعات اليوم.

ومع مرور الوقت أثناءَ اليوم ستظهر - بلا شكّ- عوامل أو مستجدات تجعلك تعيد تقييم أهمّ أعمالك التي تمّ تخطيطها، مثال ذلك أنْ يطلبك رئيسك لتحضر اجتماعًا مهمًا فجأة أو تتلقى دعوةً للقاء شخصية مهمّة لك، أو تستدعيك مدرسة ابنتك لأمر طارئ، أو يتعب أحد والديك أو أحد أولادك صحيًّا.

إنّ جدولة أعمال المربّع الثّاني تمكّنك من تحديد أفضل جدولة لوقتك- الأفضل من منظورِ الأهمية وليس منظور الطوارئ- وحسبَ الأهمية التي يحددها قلبك وضميرك وليس عقلك فقط، فعندما تتغيّر الظروف أو يستجدّ جديد استخدم البوصلة الداخلية لتحديد ما أفضل استخدام لوقتك وجهدك في كلّ ساعة من كلّ يوم (واجب الوقت كما يقول علماؤنا)، وعندما تطرأ الأمور الأقلّ أهمية فإنّ هذا الأسلوب في التخطيط سيدفعك إلى الاستمرار في القيام بالمهمّ من الأعمال، وتجاهل هذه الطوارئ الأقلّ أهمية، أمّا عندما تطرأ أمور أكثر أهمية فإنّ هذه الطريقة تمنحك القوّة لتعديل جدولك، والتهيؤ بثقة لأداء هذا الطارئ الذي تعتبره بوصلتك الداخلية أكثرَ أهميّة ممّا سبقت جدولته من أعمال، وليس مجرّد استجابة لأمر طارئ.

وفي الفصل السّادس، سنتناول بعمق كيف نستدعي البوصلة الداخلية دائمًا في لحظة الاختيار، وسوف نتحدّث عن كيف تكون قويًّا في اللّحظات الصعبة، وكيف تحدد ما الأكثر أهميّة عندما تواجه الفرص والتّحديات غير المتوقّعة، والأحداث غير الواردة في الجدول الذي خطّطت له، وكيف تختار بين الطارئ وبين جدولك بثقة وهدوء.

وسنبيّن في الباب الثّالث، كيف أنّ تمكين ضميرك وقلبك من توجيه البوصلة الداخلية سيمنحُك السّلام النفسي القائم على أنّ اختيارك توجّهه مبادئك وقيمك، ولا توجهه الأمور المادية فقط.

١/٧ الخطوةُ السّادسة: قيِّم

إنّ عملية المربّع الثّاني لن تكون كاملةً إلّا بإغلاق الدائرة، أو بمعنى آخر إلّا بتحويل خبرة هذا الأسبوع إلى قاعدةٍ تساعد في تحسين فاعلية الأسبوع التّالي، فإذا لم نتعلم من تجاربنا في الحياة فكيف سنتجنّب تكرار نفس الأخطاء ومصارعة نفس المشكلات أسبوعًا بعد آخر، وقد قال رسولنا الكريم (ﷺ): «**لا يُلدغ المؤمن من جحر مرّتين**».

إذاً في نهاية الأسبوع وقبل مراجعة رسالتك في الحياة، كي تنظّم الأسبوع التالي؛ اسأل نفسك الأسئلة الآتية:

- ما الأهداف التي حقّقتها؟
- ما التحديات التي تغلّبت عليها؟
- ما القرارات التي اتّخذتها؟
- في هذه القرارات هل وضعت ما تعده أنت الأشياء المهمة أولًا؟

وفي الفصل العاشر، سوف نقدّم مزيدًا من الأسئلة المحدّدة التي تقوم على الملكات الإنسانية الأربع بشكلٍ يساعدنا على التعلم من الحياة، في هذه الخطوة السادسة ستصبح عملية المربّع الثّاني دورةً للحياة والتعلم، دورة تمكّن المرء من الصعود والنمو، والإنسانُ إذا لم يكنْ في زيادةٍ فهو في نقصان.

وهذا التّقييم هو الذي أقسم عليه المولى- ﷻ- حين قال في سورة القيامة: ﴿لَآ أُقْسِمُ بِيَوْمِ ٱلْقِيَـٰمَةِ ۝١ وَلَآ أُقْسِمُ بِٱلنَّفْسِ ٱللَّوَّامَةِ ۝٢﴾ [القيامة: ١ - ٢] ، ولاحظ التشديد في كلمة لوّامة، أي دائمة اللّوم لصاحبها، تستجوبه دائمًا عمّا يفعله ولماذا فعله (النية)، وليس عن ظاهر العمل فقط، ولاحظ أيضًا كيف قرن الله ﷻ هذه العملية (اللّوم المستمر) بيوم عظيم الشّأن كيوم القيامة، ممّا يدلّ على عظم أمر لوم الإنسان لنفسه باستمرارٍ لتصحيح مسيرته في الحياة.

الآن افترضْ أنّك تقضي في هذه العملية ٣٠ دقيقة كلّ أسبوع، ولمدة ٥٢ أسبوعًا قادمة في حياتك، وافترضْ أنّك حقّقت فقط نصف أهداف المربّع الثاني، أليس في ذلك إنفاقٌ لمزيد من الوقت في المربّع الثّاني عمّا تفعل الآن؟ ولأن لوم النفس عملية مهمّة لا شكّ، فما هو التأثير الإيجابي الذي سيحدثه ذلك على مستوى جودة حياتك الشّخصية والمهنية؟ وحياة من حولك أيضًا؟

٨/١ المبدأ أم العملية

إنّ عملية المربّع الثّاني ليست أداة، ولكنّه أسلوب حياة، فنحن نعرف الكثير من الناس يستخدمون بنجاح أدواتِ الجيلين الثّاني والثّالث من إدارة الوقت، وقد يقومون بالتخطيط لإدارةِ الوقت بشكلٍ أساسي من منظور الجيل الرّابع، ومن ناحية أخرى نجد أنّ البعض الآخر من النّاس يستخدم أدوات الجيل الرّابع- بما في ذلك ما عرضناه من أساليب التنظيم- ولكن بمنظور الجيلين الثّاني والثّالث للأسف، ممّا يجعلهم يحققون نتائج أقلّ فاعلية.

إذًا من الواضح أنّ المبدأ هو الأهمّ، ولذلك نحن نحتاج إلى أنْ نفهم أنّ الأداة أو الأسلوب الذي لا يرتبط بمنهج أو مبدأ لا يؤدّي إلّا إلى عدم الفاعلية والإحباط، فإذا كنت تود أنْ تتبّع نمطَ حياة ينتمي إلى الجيل الرّابع لإدارة الوقت على أساس الأهمية في حين تستخدم أدوات تعطي الأولويّة للأمور اليوميّة الطارئة، فسيكون ذلك مثل مَن يتقدّم في ممرٍّ ما وهناك مَن يلقي أمامَه بصخرةٍ في هذا الممرّ مع كلّ خطوة يخطوها، في هذا الحالة قد يصل الأمر إلى أنْ تتغلّب الأدوات أو يتغلّب النظام على المبدأ أو النموذج الأصْلي نفسه، وقد ينتهي بنا الأمر إلى أنْ نصبح في خدمة هذا النّظام بدلًا من أنْ يكون النظامُ في خدمتنا لتحقيق ما نودّ تحقيقه.

إنّ المربّع الثّاني كعملية تنظيم لا بدّ أنْ يكون هدفها تدعيمَ مبدأ الأهمية، إنّ القيمة العظمى لهذه العملية ليسّت فيما تُحدثه من تغيير في جدولك اليومي ولكن في تأثيرها في فكرك ونظرتك للأمور، فعندما تبدأ بالتفكير من منظور الأهمية ستبدأ في رؤية الوقت- بل ورؤية الحياة نفسها- بشكل مختلف، ستبدأ عندئذٍ بوضع الأهمّ أولًا في حياتك.

يقول كوفي (١) «لو كنت مثل الكثير من الناس الذي تعاملنا معهم في مركز القيادة فإنك ستجني- وبسرعة- المنافعَ التي تترتّب على استخدام طريقة المربّع الثّاني في التنظيم وإدارة الوقت، أي سوف تتحوّل من التركيز على الطوارئ إلى التركيز على الأهمية، مع المرونة العالية ووضع الأحجار الكبيرة أولًا، ولكنّ الآن الرحلة بدأت فقط، فهذا الفصل قدّم رؤية عامة لعملية تنظيم المربّع الثّاني، أمّا الفصول الستّ التالية ستقدّم بعمق هذه العملية، وهي العملية التي ستعطيك القوّة كي تضع الأهمّ أولًا في حياتك.

الفصلُ الثّاني

الرّؤية المُلهمة

٢/١ تمهيد

اكتشف فيكتور فرانكل – عالم النفس النمساوي – اكتشافًا مهمًا خلال فترة اعتقاله في معسكرات النّازية، لقد وجد بداخله طاقةً ترفعه فوق ظروف القهر التي تعرّض لها أثناء فترة الاعتقال، وكان يقوم بدور المراقب لما يدور داخلَ هذه المعسكرات، بالإضافة إلى كونه يعيش حياة الاعتقال فعلًا، وقد أخذ هذا العالم يسأل نفسَه السّؤال المهم: ما الذي جعل بعض الناس يعيشون خلال هذه الخبرة المريرة بينما ماتت الأغلبية؟

> **وأنا قد وجدتُ بداخلي ذات الطّاقة أثناء فترة اعتقالي التي دامت عشرين شهرًا بعد الانقلاب، ووجدتُ أكثر المُعتقلين يعيشون حياةً ثريّة، كلّها ذكر وفكر وقراءة للقرءان، وقد عشنا لحظات سعادةٍ وصفاء لا أذكر أنّني عشت مثلها خارجَ أسوار السجن، وأنجزت خمسة كتب في هذه الفترة رغم التّضييق ومحاولة منعي من الكتابة بكلّ الطرق، والحمدُ لله ربّ العالمين وشكرًا للسّجّانين.**

وعودة إلى فيكتور فرانكل، نجد أنّـه بدأ يدرس مَن حوله مِن المعتقلين في ضوء عدّة عوامل شخصيّة، منها: الصحّة والحيوية وهيكل الأسرة والذّكاء وأساليب البقاء، ثمّ خلص من هذه الدّراسة إلى أنّ كلّ هذه العوامل لم تكنْ هي السبب الرئيسي في النجاة، لقد اكتشف أنّ السبب الرّئيس داخل النّاجين من هذه المأساة هو وجودُ الإحساس برؤية المستقبل بداخلهم، لقد سيطر على كلّ

مَن نجح في البقاء يقينٌ بأنّ لهم مهمّة في الحياة يجب استكمالها، وأنّ لهم مهامًّا حيوية مازالوا في حاجة إلى الانتهاء منها.

وقد وجدتُ أثناءَ اعتقالي- في كلّ مَن حولي- ما هو أكبر وأعظم من ذلك، وجدت فيهم يقينًا بالله لأنّه: أوّلًا هذه المحنة اختبارٌ لهم لو صبروا فيه ورضوا بقضاء الله لتحوّلت المحنة إلى منحة أو عدّة منح؛ ثانيًا أنّه كلّما زادت ظلمة الليل كلما قرب طلوع الفجر، وكان منشدهم ينشد: هاتفرج... هاتفرج بإذن الإله... ونخرج وننعم بنور الحياة؛ ثالثًا أنّ هذه هي سنة الله في الدّعوات، وأنّ صراع الخير والشرّ لن ينتهي ما دامت السماوات والأرض، ولذا فإن الثبات على الحقّ هو واجب الوقت.

وقد ذكر أسرى الجيش الأمريكي في فيتنام نفسَ الشيء، لقد كانت رؤية المستقبل القوية التي يملكها الأسرى الثّابتون الأقوياء هي القوّةَ الدافعة التي منحتهم الرغبة والحرص على البقاء، وكانت هذه القوة عند المعتقلين في مصر تمنحهم ما هو أعظم من ذلك: الرّضا عن الله والعيش في معيّته سبحانه، والعزم على استكمال الطّريق حال خروجهم من المعتقل لتحقيق رؤيتهم ورسالتهم في الحياة، وهذا الكتاب- وإخوته- خيرُ شاهد على ذلك، اللّهم اجعلها جميعًا خالصة لوجْهك الكريم، ولا تجعل لحظّ نفسي فيها شيئًا، آمين.

إنّ قوّة الرّؤية هي قوّة خارقة، وأثبتت البحوث أنّ الأطفال الذين لديهم «رؤية واضحة لمستقبلهم» هُم الأكثر نجاحًا من النّاحية الدراسية، كما أنّهم أقدر ممّن سواهم على مواجهة تحدّيات الحياة، كما أثبتت البحوث أنّ المنظّمات التي لديها الشعور القوي بالرسالة والهدف تتفوق على غيرها ممّن لا يملك قوّة مثل هذا الشّعور، يقول عالم الاجتماع الألماني فريد بولاك: «إنّ العامل الأوّل في تحقيق النّجاح في كلّ الحضارات كان تلك الرؤية الجمعية للشعوب للمستقبل الذي ينتظرها».

إنّ الرّؤية هي إطار الخيال المبدع، وهي الحافزُ الأوّل للسلوك الإنساني؛ لأنّها الحلم الذي نتمنّى تحقيقه، إنّها القدرة على الرؤية إلى ما بعد «الواقع الآن» مهْما كان مؤلمًا، أي القدرة على أنْ نبدع ونخترع ما ليس موجودًا بعد، كي نصل إلى ما لم نصل إليه بعدُ ولكن نحلم بالوصول إليه، **إنّها القدرة على أنْ نعيش من خلال حياتنا القادمة بدلًا من أنْ نعيش من خلال ذكرياتنا.**

> **وفي هذا الفصل نودّ أنْ نستكشف أثر هذه الرؤية التي نحاول الوصول إليها في إدارة وقتنا وفي حياتنا، سننظر في كيفيّة زراعة رؤية قويّة وملهمة في نسيج حياتنا اليومية، إنّ كلّ منّا لديه رؤية لنفسه ومستقبله- حتّى ولو لمْ يدرك ذلك- وهذه الرّؤية هي التي تحقق النتائج، فهي أكثر تأثيرًا من أيّ شيء آخر في اختياراتنا وفي كيفية قضاء وقتنا.**

ولو كانت رؤيتنا محدودةً أي لا تمتدّ إلى أبعدَ من نهاية اليوم- أو إلى أبعد من البرنامج التّلفزيوني الذي نشاهده- فإنّ اختيارنا لن يقع إلّا على ما هو مطروح أمامنا من قضايا لحظة بلحظة بغضّ النّظر عن أهميتها، أي أنّنا سنتصرّف من منظور الحاضر والطارئ، ومقدار انفعالنا بما هو مطروح أمامنا، دون أنْ ندرك لما لدينا من اختيارات أخرى، أي أنّنا سنتصرّف في ضوءِ أولويّات الآخرين وليس ـــ بالضرورة ـــ في ضوء أولويّاتنا نحن، أمّا مشاعرنا حيال قراراتنا أو الأسلوب الذي نتّخذ به هذه القرارات، فهو أمرٌ سيتغيّر يومًا بعد يوم، وهذا يعني التردّد والتّذبذب وعدم الثبات.

ولو كانت الرؤيةُ مبنيّة على سرابٍ لأصبحت الاختيارات غير مبنيّة على اتجاه «الشّمال الحقيقي»، وفي النهاية ستفشل هذه الاختيارات في تحقيق جودة الحياة التي ننشدها، وسوف تصبحُ الرؤية مجرّد مسلّمات، وسنصبح مضلّلين ومتشكّكين وفاقدي الثقة في كلّ شيء، وسينضبُ مَعينُ خيالنا الخلاق، وسنفقد الثقة في أحلامنا وفي إمكانية تنفيذها.

ولو كانت الرؤيةُ جزئية- كأنْ نركّز فقط على حاجاتنا المادية والاجتماعية ونتجاهل حاجاتنا العقلية والروحية- لأدّت قراراتنا إلى عدم التوازن في حياتنا، وهذا ما نراه في حياة أهل الغرب والشرق على السواء.

ولو كانت الرؤيةُ مبنيّة على المرآة الاجتماعية وحدها لوضعنا اختياراتنا في ضوء ما يتوقّعه الآخرون منّا، ولذلك قيل إنّ الإنسان عندما اخترع المرآة بدأ يفقد روحه، فعندما تكون رؤيتنا الذاتية مجرّد انعكاس للمرآة الاجتماعية نفقد اتّصالنا بذواتنا من الداخل وبتفردنا، ونعيش وفقَ نَهْج تسلّمناه من غيرنا، سواء من أسرتنا أو أصدقائنا أو أعدائنا، أو من وسائل الإعلام، وعندما يضع الأبُ حلمه في ابنه فإنّنا نقول إنّ الأب قد سرق حلمَ ابنه، فعندما يقول لابنه: أنا أحلمُ بأن أراك طبيبًا كبيرًا فإنّه وضع حلمه هو وليس حلمَ ابنه كمصدر للرؤية والمهمة، وإذا أصرّ على دخول ابنه كلية الطب- رغم أنّه لا يحبّ دراسةَ الطب ولا ممارسته- عندئذ سيكون قد سرقَ منه حقّه في أنْ يحلم لنفسه، كلّ إنسان يجب ألّا يدع الآخرين- حتّى ولو كانوا أباه وأمّه- أنْ يحلموا نيابة عنه.

هل نحن مجرّد تجسيد للمقولات التي تأتينا من سوانا؟ بعض هذه المقولات يبدو بنّاءً كأن يقال لك: أنت موهوب في العرض، أو أنت لاعب بارع، أو أنت ولدت لتكون محاميًا لا يشقّ له غبار؛ وبعضها الآخر قد يكون مدمّرًا مثل: أنت بطيء الفهم، أو أنت لا تحسن عمل أي شيء، أو لماذا لا تكون مثل أخيك أو أختك؟ وسواء كانت هذه المقولات والأُطر حسنة أو سيئة فهي تمنعنا مِن معرفة مَن نحن؟ وما رسالتنا في الحياة؟ رسالتنا نحن وليست رسالة أبينا أو عائلتنا.

ثمّ انظر إلى الصّور التي تطرحها علينا وسائلُ الإعلام: كالتّشكيك في الآخر، واليأس من القضاء على الجريمة، والعنف، والاندفاع في الشّراء والتّملك، وتدليل الأولاد وتواكل الآباء، والأخبار المهمة التي هي بالضرورة

أخبارٌ سيئة من فيضانات وحروب وقتلى وجرحى في كلّ مكان، إذا كانت هذه الصّورة هي مصدرَ رؤيتنا لذواتنا كبشرٍ أفمن المستغرب إذًا أنْ يشعر أكثريّتنا بالانفصال والغربة والتّوهان عن الذات.

٢/٢ الرّؤية التي تحـوّل المرء وتُلهمه

عندما نتحدّث عن «إلهام الرؤية» فإنّنا نتحدّث عن طاقة عميقة وهائلة تنبُع من إبصار داخليّ شامل، قائم على المبادئ والحاجات والملكات، إبصار يذهب إلى أبعد مِن حيز الزمان والمكان، إنّ مثل هذه الرّؤية تقوم على مبدأ موجودٍ منذ الأزل لرؤية الزمن أو مدى الحياة أو أبعد من ذلك- الحياة الأخرى-، **إنّ هذه الرؤية تدخل إلى عمق وجودنا وهويتنا ورسالتنا في الحياة، إنّها التحقّق للعطاء المتميّز الذي نستطيع- ويجب أنْ نسعى بقوّة- تقديمه**، إنها الذكرى الطيبة التي نحبّ أنْ نتركها خلفنا، إنّها توضّح الهدف وترشدنا إلى الاتجاه وتمنحنا القوة لإنجاز ما يتجاوز مواردنا.

> **ويسمّيه كوفي (١) إلهامًا «لأنّ هذه الرؤية ستصبح قوة دافعة، وبالتالي تصبح طابع حياتنا لأنّها منسوجة في كياننا، لدرجة أنّها تصبح القوّة الدافعة وراء كلّ قرار نتّخذه، إنّها الطاقة الدّاخلية، إنها التفاعل الداخلي الذي يحدث عندما تندمج حاجاتنا الأربع الأساسية بشكل كبير، إنّها الطّاقة التي تجعل الحياة مغامرة، أو هي التي- رغم «نَعَم» التي تلحّ علينا بالداخل لفعل الطّوارئ- تدفعنا إلى أنْ نقول «لا» بهدوءٍ وثقة للأشياء الطارئة والأقلّ أهمية في حياتنا.**

وهي العاطفة التي يمكنها أنْ تدفعنا إلى مقاومة الخوف والشّك والتردّد- وكلّ الأمور التي تمنعنا من الإنجاز والعطاء، انظرْ إلى غاندي على سبيل المثال، هو رجل جاء من خلفية متواضعة فقيرة، مليئة بالحقد والخوف وعدم الأمن، وعندما ذهب للعمل كمحام في جنوب أفريقيا لم يكن يحبّ أنْ يكون مع النّاس،

بل كان يفضّل أنْ يكون وحيدًا؛ لأنّه غامق البشرة هندي الجنسيّة، ولم يكن يحبّ أنْ يعمل كمحام، ولكنّه أوجد- وبالتدريج- علاقات تحقّق مكاسب لكلّ طرفين متصارعين، وكان في ذلك سعادته، ولكنه عندما رأى عدم العدالة ضدّ الشعب الهندي- سواء في الهند أو في جنوب أفريقيا- نبتتِ الرّؤية في عقله وقلبه، ومن هذه الرؤية نبتت فكرة إيجادِ مجتمع تجريبي حيث يمارس الجميع فيه قيم المساواة، ورأى بعقله كيف يمكنه مساعدة الشّعب الهندي على تعديل رؤيتهم لذواتهم كأفراد- حيث كانوا يشعرون أنهم أقلّ من البريطانيين المحتلّين، أو بيض جنوب أفريقيا المغتصبين- إلى رؤية القيمة العالية لذواتهم وما يمكنهم تحقيقه.

وعندما اعتمدَ غاندي على الرّؤية الداخلية اختفت نقاط الضعف، إنّ وجود الهدف والرؤية حقّقَا نموّ الشخصية والتطوير المطلوب، فقد أراد أنْ يحبّ الناس، وأنْ يخدمهم، وأنْ يكون معهم وبينهم، وكانت رغبتُه الأولى هي أنْ يستردّ كيان أمّته واستقلالها، نتيجة لذلك استطاع في النّهاية أنْ يجعل الإمبراطورية البريطانية تركع، واستطاعَ تحرير ثلاثمائة مليون فردٍ- هو تعداد الهند وقتها.

وقال في نهاية حياته: «إنّني مجرّد شخص عادي بمواهب دون مواهب الشخص العادي، وليس لديّ شكّ في أنّ أيّ رجل- أو امرأة- يُمكنه تحقيق ما حقّقته متى بذل الجهد وزرع نفس الإيمان والأمل في نفسه»، إنّ قوّة الرؤية الملهمة أقوى بكثير من قوة ما زرع بداخلنا من أفكار، ونحن نستطيعُ استخدام هذه القوة بشكل كبير في إعادة هيكلة الشخصية، إنّ قوة الرؤية المشتركة داخل أيّ مجموعة أو ًجماعة تشحن الفردَ لكي يتجاوز الصّعاب والسلبيات التي تستهلك وقتنا وجهدنا، والتي تقلّل من مستوى الحياة حولنا».

وقد تمّ تكليفي بالمشاركة في وضع خطّة كليتي للحصول على شهادة الجودة سنة ٢٠٠٩، وكان زملائي يعانون الضّيق والإحباط وعدم التفاؤل

بالمستقبل، وذلك نتيجة لضعف موازنة التّعليم في ميزانية الدولة، ونتيجة لتدنّي مستوى الطلاب عامًا بعد عام، والتأثير المدمّر للدّروس الخصوصية عليهم، ثمّ أمضينا بعض الوقت معًا نفكّر في تحديد مهمّة ورسالة الكلية، وبمجرّد أنْ بدأنا نفكّر بعمق في ذلك حتّى ظهر الإحساس بالتوحّد والقرب بيننا، واتفقنا أخيرًا على أنّ رسالتنا هي تقديمُ تعليم هندسي متميز، وألّا تعتمد الكلية على الدولة في زيادة مواردها، وإنّما تسعى إلى ذلك بجهدها وحدها، وذلك بالاعتماد على الأفكار المبتكرة في مجال زيادة دخل الكلية، لقد أردناها كلية سبّاقة، تهتمّ وتساعد المنظمات الهندسية الأخرى في المجتمع على أنْ تصبح منظّماتٍ قائمةً على المبادئ، تعتمد على نفسها، وتحاول أنْ تشدّ مجتمعها إلى الأمام، وعندما وصلنا إلى هذا القرار اختفى الضّيق واليأس والإحباط، لقد أصبحنا مدفوعين بشيء أكثر أهمّيّة من مجرّد رواتبنا، ومدفوعين بهدف مهمّ يجعل باقي الأمور أقلّ أهمية.

وهذا يحدث لكلّ الناس عندما يجدون شعورًا حقيقيًّا بالأهمية والعطاء، وسيتغلغل هذا الشّعور عميقًا في قلوبهم وأرواحهم بشكل يستخرج أفضلَ ما لديهم، ويعزل ما ذلك من الأمور، فالخلافاتُ والمرارات تصبح غير ذاتِ أهمّية عندما يكون لدى الأفراد الحماس لهدف يتجاوز الذّات، ويتعدّاها إلى المجتمع المحيط، إنّ الإلهام الذي تقدّمه هذه الرؤية التي نتحدث عنها عبارة عن قوّة تحويل ودفعٍ ذات تأثير بالغ في وقتنا وفي جودة حياتنا.

٣/٢ الوصولُ إلى/ والعيش مع/ الرّسالة الملهمة

تعدّ عملية الوصول إلى- ومعايشة- الرسالة المُلهمة التي يختارها المرء لنفسه من أقوى العمليّات لزرع الرّؤية المُلهمة في الوجدان، وقد تحدّثنا عن مفهوم قيام المرء بصياغة الرسالة (المهمّة) التي اختارها لنفسه، وهذه الفكرة ليست جديدة فالنّاس من كل الأرجاء، وكلّ المستويات والخلفيّات يضعون نصبَ أعينهم رسالةً أو مهمّة في الحياة يسعون بكلّ جهد لتحقيقها، وربما تكون

قد وضعت صياغة هذه الرّسالة لنفسك في ظلّ برنامج لتطوير ذاتك في المكان الذي تعمل فيه، أو في دورة تنمية ذاتية حضرتها.

يقول كوفي (١) «نحنُ كخبراء في مجال إدارة الوقت أصبحنا مهتمّين للغاية بموضوع إيجاد وصياغة الرّسالة الشخصية، ولنا خبرة في هذا المجال على مستوى العالم كله، وخلال عملنا في هذا المجال اكتشفنا أنّ بعض الصياغات كانت أكثر فاعلية من غيرها، فبعض الناس عند صياغة هذه الرسائل لأوّل مرّة يحاولون إبهار زوجاتهم أو أبنائهم أو أصدقائهم، وهؤلاء لا يسافرون المسافة المطلوبة، ولا يدفعون الثمن الواجب لإيجاد الاتصال الحقيقي بالذات، هذه الصّياغات السّطحية تتحوّل إلى مجرّد وعاء لتحديد ما يجب عمله للتنشيط الذاتي بين حين وآخر».

وعلى مستوى المنظّمات يحدث الشيء نفسه، فعندما تأتي صياغة رسالة المنظمة من رئيسها (أي من أعلى الجبل) وبصياغة قسم العلاقات العامة المنمّقة لا تحدث هذه الرسالة أي اندماج حقيقيّ من جانب المنفّذين لهذه الرسالة، ولذلك تنعدم الثقة فيها والإيمان بها وتقلّ الاستجابة لها، وتصبح صياغةُ الرسالة بالنسبة للعاملين في المنظمة مجرّد لوحة أو لوحات معلّقة على حوائط المنظّمة في حين يجب أنْ تكون حقيقة حيّة تعيش في قلوبهم وعقولهم وحياتهم.

فما نتحدّث عنه هنا ليس مجرّد صياغة الرسالة التي يعتقد الإنسان فيها أنّها مهمته في هذه الحياة، وبطاقة مروره إلى حيث يتمنّى في الحياة الأخرى، إننا نتحدث هنا عن الاتصال الدّاخلي العميق، وتدفّق الطاقة من الداخل، وشعور ثابت وقوي بالهدف والمعنى من الحياة، نحن نتحدّث هنا عن رؤية مبنيّة على شعور ثابت بالشّمال الحقيقي يضمن الوصول إلى تحقيق عمليّ لهذه الرؤية، وقلب سليم يوجّه البوصلة إلى هذا الشّمال الذى يضمن الوصول إلى جنة الرّضوان، شعور بالإثارة والمغامرة مبنيّ على رغبة حقيقة في تحقيق الهدف، وشعور بالإشباع الحقيقي من إنجاز هذا الهدف.

٤/٢ تحقيقُ الخيال المبدع

إذا لم يسبق لك صياغة رسالتك الشخصية في الحياة، أو إذا كنت قد قمت بصياغتها واحتجت الآن إلى تعديلها لأنّك بلغت سنّ السّتين، فإننا ندعوك لقضاء عدّة دقائق الآن للوصول لهذه الرسالة، عن طريق استخدام ملكاتك، وبالذّات الخيال المبدع.

تصوّر أنّك عند عيد ميلادك الثّمانين أو عيد زواجك الخمسين، تخيل تجمع أصدقائك وأقاربك وأحبائك من كلّ مراحل الحياة للاحتفال بك، تصوّر هؤلاء الأفراد يقفون كلّ منهم بجوار الآخر ليسلّموا عليك، افترض أنّ كلّ منهم يمثّل دورًا من أدوارك التي كان من المفترض أنْ تنجزها في الحياة: دورك كابن وأب وزوج وصديق أو مدير ومواطن صالح، تصوّر أنك بعد مضيّ العمر قد أنجزتَ نسبةً من هذه الأدوار- صغرت أو كبرت- بعد أنْ بذلت أقصى ما يمكنك لإنجازها.

ماذا سيقولُ لك هؤلاء عندما يسلّمون عليك؟ ما الصّفات التي سيتذكرونك بها؟ ما العطاءُ الذي قدّمته لهم وسيتذكّرونه في هذه المناسبة؟ انظرْ إليهم جميعًا بعمق، وحدّد ما الأثر المهم الذي أحدثته في حياة كلّ منهم؟

وفيما أنت تتصوّر كلّ ذلك اكتب الآن أدوارك، وبجانب كلّ منها اكتب تلك الصفة- أو الصّفات- التي تحبّ أنْ يصفوك بها في هذه المناسبة المهمة دونَ خجل أو تواضع أو خداع للنفس، اكتب هذه الأدوارَ وبجوارها الصّفات، كما في النموذج الوارد في الجدول (١١):

ما شعورك عندما تصدق هذه الرؤية، ثمّ عندما تحققها في حياتك وتصبح واقعية؟ عندما ترى هذه الرؤية وتتصوّرها ذهنيًّا تأكّد من أنّها مبنيّة على مبادئ وقيم الإسلام، وإنها مرتبطةٌ بعمق بمشاعرك الداخلية، ثمّ ترجمها إلى كلمات وأحسن صياغتها، بعد ذلك استخدم هذه الرّؤية كأساس لعملية تنظيم المربّع الثّاني، تذكّرها باستمرار (علقها على باب الثلاجة) وحاول إنجازها (بأن تحوّلها إلى رسالة وأهداف وخطط)، اكتبْها في عقلك وقلبك حتى تمثّل بصمة على كلّ لحظة من لحظات حياتك.

هذا التدريبُ الصّغير لنفسك سيُعطيك الإحساس بقوة هذه الرؤية الملهمة، إنّ استخراج هذه القوة الدّافعة عند صياغة رسالتك في الحياة قد تأخذ بعضَ الوقت وبعض الجهد واستثمار ملكاتك وحسنَ توظيفها، ولكنّه وقتٌ مفيد وجهدٌ لا بدّ منه، ولا بدّ من أنْ تستثمر ملكاتك جيدًا، وتوظّفها بكامل قدراتك لتحقيق رسالتك، فتحقيقها يحتاج إلى إيجاد صلةٍ مع عمق حياتنا من الداخل.

جدول (11) الأدوار التي تؤديها، والصّفات التي تحبّ أنْ تتركها كآثارٍ لك عند ممارسة هذه الأدوار

الأدوار	الصفات	
أب الدور الأول	....	يستمع فعلا ويفهم متواجد
زوج الدور الثاني	....	متعاطف داعم
ابن الدور الثالث	....	بار
صديق الدور الرابع	....	تجده وقت الضيق
رئيس الدور الخامس	....	يحفز مرؤسيه ويكافئهم
مواطن صالح الدور السادس	....	يخدم طوعًا دون أن ينتظر الشكر
رجل خير الدور السابع	....	يؤهل تيمًا للعمل
محفز للتغيير الدور الثامن	....	يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر

٥/٢ الدّخول إلى عمق الذات

يعيش كلّ منّا ثلاثةَ أشكال من الحياة، فلدينا حياتنا العامّة مع الناس: فنحن نتفاعل مع الآخرين في العمل أو المجتمع أو في المناسبات، ولدينا حياتنا الخاصّة بعيدًا عن الناس، وفي هذه الحياة الخاصّة قد تكون وحيدًا أو مع أصدقاء أو لك أسرة، ولكن أهمّ أشكال الحياة هي النوع الثّالث وهي حياة الذّات من الداخل، وهي الحياة التي نتّصل فيها بأعماقنا وملكاتنا المتفردة، وهي تشمل إدراك الذّات والضّمير الحي والإرادة المستقلّة والخيال المبدع، وبدون هذه الملكات من المستحيل أنْ تجد تلك الرؤية الملُهمة التي تدفعك إلى تحقيق جودةٍ عليا للحياة، وترك أثر طيب بعد الوفاة.

١/٥/٢ إدراك الذات

نستطيع استخدامَ ملكة إدراك الذّات بداخلنا لاكتشاف حاجاتنا وطاقاتنا، كما نستخدمها في فحص مبادئنا، وفي تأمّل جدول إنجازاتنا ونتائج حياتنا، ولعلّ من أهمّ الاستخدامات الخاصّة بمدى إدراك الذّات هو إدراكنا للضمير، وكيف يعمل في داخلنا، وهل هو حيّ يقظ أم مخدّر.

٢/٥/٢ الضّمير الحي

عندما نتعامل «بضمير»، فقط عندها نستطيع اكتشاف الهدف المميّز الخاص بنا، واكتشاف قدرتنا على العطاء والتّأثير، فكّر بعمق في أولئك الذين حولك، والذين تنعكس عليهم أدوارك في الحياة، كما في حفلة عيد ميلادك الثّمانين التي أشرنا إليها، وفي مدى التأثير الذي أحدثته في حياةِ مَن وقفوا ليسلّموا عليك، لا يوجد مَن يمكن أنْ يكون أبًا لأولادك سواك، ولا زوجًا لزوجتك، ولا الطّبيب لمرضاك، ولا الأخ، ولا الصديق، ولا المتطوّع بالخير لكلّ مَن حولك، هؤلاء هم مَن أثّرت في حياتهم، ولو كنت قدوةً حسنة كمدرس فأنتَ لا تدرك حجم من أثرت في حياتهم من تلاميذك، ولو كنت داعيةً بقلبك فإنّ مَن تأثّر

بك من المستمعين لك والمشاهدين لدروسك عددُهم لا يحصى؛ لأنّ وسائط التواصلِ الاجتماعي تنقل كلماتك للملايين من البشر، وما تستطيع أنتَ أنْ تعطيه لِمَن حولك لا يوجد سواك مَن يستطيع أنْ يقدّم هذا العطاء، يقول فيكتور فرانكل (١): «نحن لا نخترع مهمّتنا في الحياة، نحن فقط نكتشفها، إنّها في داخلنا في انتظار تحويلها إلى واقع»، وهذا مصداقُ قولِه ﷺ: «**كلّ ميسّر لما خُلق له**»، عليك فقط أنْ تكتشفه.

لكلّ منّا رسالته في الحياة، كلّ منّا يحتاج أنْ ينفّذ مهمّة ملموسة تحتاج إلى إنجاز، لذلك لا يمكن استبدال أيّ منّا بشخص آخر، ولا يمكن لحياة أيّ منّا أنْ تتكرّر، يقول الرسول ﷺ: «**واعلم أنّ رزقك لن يأخذه غيرُك، فلا تنشغل به، واعلم أنّ عملك لن يعمله غيرك، فلا تنشغل عنه**»، لذلك فكلّ فردٍ منّا له مهمّة خاصّة، وله فرصة واحدة لتنفيذ هذه المهمّة ــ هي حياته في الدنيا.

> **يقول وليام شاننج المُصلح الاجتماعي في القرن التّاسع عشر: «لكلّ إنسان مهمة ينفذها وتأثيرٌ معيّن يمارسه، فمَن لم يجد ضميرًا فلا يوجد ضمير آخر سوى ضميره يمكنه إدراك ذلك التّأثير»، والإنسان له حياةٌ واحدة لتنفيذ هذه المهمّة والوصول إلى ذلك التأثير، ثمّ بعد هذه الحياة اللهُ لا بدّ سائلُه عن: «عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه».**

وفقط عندما نلمس ضميرنا تتولّد في عمق الذّات الطّاقة الداخلية أو الدافع الداخلي، وإذا جاءت صياغة الرّسالة الشخصية من الخارج من فكْر الحياة العامّة أو الخاصّة فلن تمسّ أبدًا جوهرَ الذات، ولن تعانق أبدًا الملكات الشّخصية، وكما يقول الكاتب السير لورنس فاندر بوست: «يجب أنْ ننظر داخل ذواتنا، ننظر إلى ذلك الوعاء الذي يسمّى «النفس»، ننظر وننصت إلى ما يأتي منه، ولن تستطيع أنْ تزيل تلك اللّحظة من الزمن التي تسجنك، والتي تحول بينك وبين المشهد العظيم حيث الإبداع مستمرّ حتّى تنصت إلى ذلك

الشيء الذي يحلم بداخلك، وحتى تجيبَ ذلك الطّرْق على بابك في الظلام».

يقول روجر ميريل(١) «منذ عدّة سنوات قابلت شخصًا في إحدى حلقات الدرس التي عقدتْها الجامعة في موضوع الرّسالة أو المهمّة في الحياة، وعندما طلبت منه أنْ يقدّم نفسه ويتحدّث عن أهدافه قال بأنّه يقوم بالتدريس في كلية الهندسة، ثمّ طلبت منه أنْ يقول للحاضرين: ماذا سيفعل لو كان لديه شهرٌ بدون التزامات، وبموارد ماليّة غير محدودة؟ هنا أضاء وجهه بوضوح وقال: «هذا سهلٌ جدًّا، سأشتري منشارًا وألواحًا وبعض الأدوات الأخرى، وسأضع كلّ ذلك في الجراج الخاصّ بي، ثمّ أجمع كلّ أطفال الحي وأشترك معهم في صنع الكثير من الأشياء: طاولات، وبيوت صغيرة، وأثاث، سيكون ذلك رائعًا».

عندما لاحظت عينيْه اللامعتين ذكرتُ اللامبالاة التي ذكر بها وظيفته منذ لحظات، فسألته: هل تحبّ تدريس الهندسة؟ قال: لا أدري، هناك دخلٌ طيّب من تدريس الهندسة، قالها بصوتٍ منخفض، فقلت له: «اسمع، هل تعلم أنّ أولئك الذي يعلّمون الأطفال كيف يصنعون الأشياء باستخدام الأدوات يحصلون على دخل طيّب أيضًا، قد يكون أقلّ من دخل الأستاذ الجامعي، ولكنك ستكون أسعد بحياتك كثيرًا، وستترك أثرًا طيبًا وتأثيرًا بالغًا في نفوس الأطفال الذين ستدرّبهم»، لقد كان مثيرًا أنْ ألاحظ ملامحَ وجهه وهو يتحدّث، وكان من الواضح أنّ كلامه عن تدريس الهندسة لم يكن نابعًا عن اتّصال بالذات من الداخل، أي أنّ عمله كان دون اتصال بمواهبه وضميره وإحساسه بالقدرة على العطاء، لكن عندما ذكر تعليم الأطفال كان متصلًا بذاته من الدّاخل، حتّى ولم تمّ ذلك في لحظة قصيرة، عندما رأى الفرصة لتحقيق ما يميّزه ويتفرّد هو به، وأصبح مشحونًا بالطاقة».

وهذا يوسّع تعريفنا للضمير، فليس هو فقط النفس التي تلوم صاحبها عندما يخطئ، وإنّما هو الذي يوجّه بوصلته، ولكن فقط إذا استمع إلى صوت هذا الضمير، أو النفس اللوامة، ويقول الرسول (ﷺ) «**كلّ ميسّر لما خُلق له، فاتّقوا الله وأجملوا في الطلب**»، أي أنّ الإنسان يجب أنْ يبحث في ضميره عنْ

ما خلق له، وما يجيده ويحبّ أنْ يعمله، ولا يشغل نفسَه بالدخل لأنّ رزقه مكتوب منذ الأزل وقد ضمنَه الله له، ولن يتوفّى اللهُ أيّ نفسٍ حتى تستوفي رزقها وأجلها، حتى آخر لقمة وحتّى آخر نفس.

وهذا يوضّح لنا حجمَ الجرم الذي نقترفه في حقّ أولادنا حين نسرق أحلامهم ونفرض عليهم حلمنا، «أنا أتمنّى أنْ أراك طبيبًا مشهورًا»، فيبذل الولد أو البنت أقصى الطاقة للحصول على مجموع ٩٨٪ في الثانوية العامة، ثمّ يدخل كلية الطب وهو لا يطيق رائحة المواد المخدرة ولا يطيق رؤية الدّم، ويظلّ تعيسًا طوال سنوات الدّراسة الستّ، ثمّ يعمل في مهنة لا تشعره بالسّعادة ولا بالرضا الداخلي، كلّ ذلك لأنّ حلم والده أو والدته كان أنْ يصبح طبيبًا مشهورًا، والأسوأ من ذلك أنْ يقول له أبوه أو أمّه عندما تحضرُه الوفاة: «وصيّتي لك أنْ تكون طبيبًا مشهورًا»، فكيف يحقّق وصية أبيه وهو يكره دراسة الطب ولا يطيق رؤية الصديد والدم.!!

> **إنّ الضمير لا يمسّ فقط ما يميّزنا كأفراد، ولكنّه أيضًا يصلنا بالإحساس بالشمال الحقيقي الذي يحقّق أعلى مستوى من جودة هذه الحياة الدنيا، ويمكننا استخدام هذا الضمير في ربط قيمنا وإستراتيجيّتنا بالمبادئ السّامية، ولنضمن أنْ تكون الغايات والوسائل في رسالتنا مبنيّة على المبادئ، وأنْ يكون الإنجاز وأدواته مبنيّة على المبادئ.**

فأين جودة الحياة الآخرة إذًا؟ هنا يأتي دور القلب السليم في الضمير الحي، فالقلب السّليم يضيف إلى المبادئ التي تضمن جودة الحياة الدّنيا ما يزيدُ من فرص حصول الإنسان على الجائزة الكبرى في الحياةِ الآخرة، دور القلب السليم هو أنْ يجعل المرء مستسلمًا لمولاه بحيث يصبح هواه وفقًا لما جاء به الرّسول (ﷺ) «**لا يؤمن أحدكم حتى يكون هواه تبعًا لما جئتُ به**».

٢/٥/٣ الخيال المبدع

عندما نتّصل بالضّمير نستطيع أنْ نستخدم ملكة الخيال المبدع للوصول إلى الرؤية وللتعبير عن القيم، وإذا كان الضّمير يمكّننا من صياغة محفّزة للرسالة الشخصية للمرء في الحياة، فإنّ ملكة الخيال المبدع تمكّنك من عمل الرّسم الهندسي الذي يسبق البناء، فهذا الرسم يمثل كلّ ما تحلم به في بيت المستقبل، وملكة الخيال هي الفكر الذي يسبق الفعل المادي، وقبل صياغة الرسالة تستطيع أنْ نستخدم خيالنا المبدع لرؤية ذواتنا ونحن نعيش هذه الصياغة فعليًّا، ورؤيتنا ونحن نعملُ في البيت، وعندما لا نستخدمها لا تتحقّق توقعاتنا وآمالنا، هذه الملكة تمكّننا من استخدام عقولنا لمواجهة التّحديات باحثين عن الحلول الخلاقة، وهنا نعيش من خلال خيالنا وليسَ من خلال ذكرياتنا فقط.

٢/٥/٤ الإرادة المستقلة

عندما نعيشُ الرسالة التي رسمناها لأنفسنا في الحياة فنحن نسبح ضدّ التيار، وسنواجه رياحَ البيئة المحيطة، وضغوطَ العادات والموروثات الموجودة داخلنا، عندها سنستخدم ملكة الإرادة المستقلّة، ونبادر نحن بالفعل بدلًا من ترْك الغير يتصرّف نيابة عنها، ونتمسك بأحلامنا بدلًا من أنْ نترك آباءنا– أو جماعتنا أو قبيلتنا– يسرقون أحلامنا.

إنّ الإلهام الصّادر عن الرؤية يعطينا فهمًا جديدًا للإرادة المستقلّة، وبدون هذا الإلهام يصبح الالتزام عبئًا وقيدًا، وهذا العبء يتمثّل فيما نسمعه من عبارات ممّن حولنا مثل: تحكم في نفسك، شدّ حيلك، عضّ على أسنانك، شقّ طريقك في الحياة بذراعيك، إنّ المبدأ الأساسي الذي نتحدّث عنه هنا يتمثّل في التحكّم الداخلي في النفس، ويتمثّل في الاختيارات الصائبة والفعالة الصّادرة عن القلب، وبالذّات في الأوقات العصيبة والظروف الصعبة.

إنّ الإلهام المنبعث من الرؤية يفجّر القوّة التي توصلنا بالالتزام الذاتي،

أي أنْ نصبح تابعين لأنفسنا من الداخل وبكلّ طواعية، عندها سنترك الأمور الأقلّ أهمية المقبولة خارجيًّا، ونركّز على المهمّ لنا أولًا.

٦/٢ صفات الصياغة الملهمة للرسالة

يقول كوفي (١) «لقد أتيح لنا قراءة آلاف من نماذج الرّسالة الشخصية من كلّ أنحاء العالم، واستطعنا أنْ نرى بوضوح ما بداخل حياة الناس، وكلّما قرأنا واحدة من هذه الصياغات شعرنا أنّنا نقف على أرض مقدّسة، هذه الصياغات كانت متباينة بشكل غير عادي، فقد تراوحت ما بين عدّة كلمات وعدّة صفحات، بل عبّر البعض عن رسالتهم بالموسيقى أو بالشعر، ولكن المهمّ أنّ رؤية كلّ فردٍ لرسالته ومهمّته في الحياة كانت متفرّدة».

ومِن أهمّ ما وجدوه هو أنّ الشّمال الحقيقي مبدأ موجودعند كلّ البشر في هذا العالم الذي نعيش فيه، وتعبّر عنه هذه الصياغات، إنّ المبادئ الأساسية والحاجات والقدرات الأربع الرئيسة (وهي أنْ نعيش، وأن نحبّ، وأن نتعلّم، وأن نترك الذكرى الطيبة) هي مبادئ وحاجات مشتركة بين كلّ الحضارات والأديان والأجناس، وبغضّ النّظر عن من تكون؟ وأين تعيش؟ فعندما يخوض الإنسان في عمق ذاته فإنّه يمكنه معرفة الاتجاه الحقيقي للشمال.

وقد وجد الناس أنّ صياغات الرسالة المُلهمة لها صفات أخرى مشتركة وقد تجد في القائمة الآتية ما يساعدك على صياغة رسالتك، أو تحسين تلك الصياغة التي قد تكون أعددتها، فمِن صفات الصّياغة المُلهمة للرسالة ما يأتي:

١- أنّها تمثّل أعمق وأفضل ما بداخلك؛ لأنّها تأتي من اتصال قوي بعمق ذاتك وحياتك.

٢- أنّها تحقيق لمواهبك المتفرّدة، وتعبير عن قدرتك المتفرّدة على العطاء.

٣- أنّها مُلهمة، فهي مبنيّة على مبادئ العطاء والأهداف التي تسمو على الذات.

٤- أنّها تخاطب وتستثمرُ الملكات والحاجات الأربع للإنسان، أي أنّها تخاطب الإنجاز في جوانب حياتك المادية والاجتماعية والعقلية والروحية.

٥- أنّها مبنيّة على مبادئ حقّة- خاصّة مبدأ الشّمال الحقيقي- لضمان أهداف ووسائل تحقق أفضل نتائج في الحياة

٦- أنّها تتعامل مع كلّ من الرؤية والقيم المبنية على المبادئ فلا أهمية لأن يكون لديك قيم وتفتقد الرؤية، فأنت تريد أنْ تكون مفيدًا، ولكنّك قد تركز على ناحية معينة أو قيمة معينة ممّا يؤدّي إلى عدم التوازن في حياتك، ومن ناحية أخرى فالرؤية بدون قيم مُثلى من المُمكن أنْ توجد داخلك شخص مادي جدًا، فالصّيغة الملهمة تتعاملً مع الشّخصية والكفاءة، ماذا تحبّ أنْ تكون؟ وما الدور الذي ترغب أنْ تؤدّيه في الحياة؟

٧- أنّها تتعامل مع الأمور الأساسيّة في حياتك، وأنّها تحقق التوازن بين كلّ أدوارك في الحياة الشّخصية والعائلية والعملية والاجتماعية، وأي أدوار أخرى تراها ضرورية.

٨- أنّها تكتب لتُلهمك، وليس بهدف إثارة إعجاب الآخرين، أو لأنّك مضطرّ لكتابتها لترضي رئيسك، أنّها تأتي من داخلك لتلهمك أنت، وليس أيّ أحد آخر.

إنّ صياغة بهذه الصفات سوف تكون لها من الشّمولية والعمق ما سيجعلها ملهمة ومحفّزة، وإذا أردت مساعدةً إضافية في وضع صياغة الرسالة فيمكنك الاستفادة من الملحق (١) في نهاية الكتاب، والذي يحتوي على تطبيق تفصيليّ- مصحوب بالتعليمات- وعيّنات من الصّياغة يمكنكً الاستعانة بها.

٧/٢ مِن الرّسالة إلى اللحظة

حتّى مع وجود أفضل صياغةٍ مكتوبة لرسالتك في الحياة فمِن الضّروري أنْ تعلم أنه من المُستحيل ترجمة الرسالة إلى واقع ومعايشة لحظة بلحظة دون غرس أسبوعي لها يتمثّل في: مراجعتها، وحفظها في العقل والقلب، وتأكيدها في الدّاخل كأساس لعملية التنظيم الخاصة بالمربع الثّاني، وقد تجد أنّه من المفيد- أيضًا- مراجعتها سنويًّا بغرض التقييم والتطوير.

ولسوء الحظّ فإنّ بعض أفراد الجيل الثّالث لإدارة الوقت- والذين يعتمدون على مبدأ الكفاءة أساسًا- ينظرون إلى كتابة وصياغة الرّسالة على أنّها مجرّد بند من بنود قائمة المهام التي يقومون بها، وذات مرّة كتب أحد هؤلاء الأشخاص: «بعد عدّة سنوات من تحقيق النجاح في العمل وتحقيق العديد من الأهداف والتقدّم في الحياة؛ أصبحت أكثر تركيزًا على ما لديّ من مهام مثل: أريد شراء سيارة جديدة، ومنزلًا جديدًا، وكتبتُ أهدافي على النحو الآتي:

- نحن نريد منزلًا جديدًا، إذًا لا بدّ أنْ يكون لدينا هذا القدر من المال
- وحيث أنّ كسبه سيستغرق وقتًا طويلًا فلا بدّ أنْ نحصل على قرض من البنك

> **وقد اعتقدتُ أنّني حقّقت ما أريد عندما اشتريت المنزل والسيارة، ولكن في إحدى الليالي كنت جالسًا في منزلي الجديد أفكّر: لماذا أنا غير سعيد، لقد تصوّرت أنّه بالحصول على المنزل والسّيارة أكون قد حقّقت ما أريد، ولكني شعرت بالوحدة وقلت لنفسي: هناك ما ينقصني، لم أشعر بالسّعادة التي تصوّرت أنّها ستأتي من امتلاك هذه الأشياء.**

وبينما أنا أفكّر قرأت الصياغة التي وضعتها لرسالتي، وتذكّرت أنه لم يحدث أثناء بناء المنزل أنْ وجدت دقيقة واحدة للنّظر إلى هذه الرسالة، لقد شغلني المنزل عن رسالتي وهدفي الحقيقي، وعندما قرأتها تبيّن لي أنّ الرسالة لا

تحتوي أمورًا مادية، فكل الأفعال المستخدمة في الصّياغة هي فعل «يكون» مثل: أريد أنْ أكون شخصًا متميّزًا... أريد أنْ أكون قدوة لأبنائي، أصبْت بالحيرة، وجلستُ في هذا المنزل الجديد وقد أطفأت الأنوار وأخذت أفكّر، لقد ظننت أنه بمجرّد الحصول على ما أحلم به سأكون سعيدًا، لكنْ عندما نظرت إلى كلّ ما أملك وجدت أنني بهذه الأشياء أصبحت شخصًا آخر ليس الشّخص الذي تمنيت أنْ أكونه، شخصًا ماديًّا لا يعتبر بحال متميّزًا أو قدوة لأبنائه».

إنّ الصّياغة المُلهمة للرسالة ليست مجرّد بندٍ على قائمة الأعمال التي يجب أنْ ننتهي منها والسّلام، فهي لكي تكون مُلهمةً يجب أنْ تكون مستندًا من مستندات الحياة، وجزءًا من كياننا الحي، وبالتالي فما نضعه داخلها من شروط هي عهود أمام الله في نفس الوقت.

يقول شخص آخر: «بعد وقتٍ قليل من صياغة رسالتي الشخصية كنت أمرّ بتجربة مقاطعةٍ بعض الأصدقاء، لم أعرف كيف وصلتْ علاقتي بهم إلى هذه النقطة، كانت العلاقة تتعثّر باستمرار، ثمّ جاءت حادثة كانت بمثابة القشّة التي قصمت ظهر البعير، وفقدنا الصداقة كليّة، لقد شعرنا بالمرارة لبعض الوقت لأنّنا أحيانًا كنّا نلتقي بهم في أماكن عامّة، ولا يحدث بيننا أيّ تخاطب، وأعاتبُ في ذلك نفسي وزوجتي، ولم يمضِ يوم دون أنْ أفكّر في هؤلاء الأصدقاء، وكيف يمكن إعادة العلاَقة معهم.

وذاتَ مرّة كنت عائدًا إلى منزلي وخطرَ لي هذا السؤال: هل الأسلوب الذي تعاملت به مع هؤلاء الأصدقاء يتّفق مع الصياغة التي وضعتها لرسالتي في الحياة كإنسان؟ أو كصديق؟ لقد كان جزءًا من رسالتي يختصّ بتعلّم دروس الحياة وفهمها والنّضج من خلالها، بشكل يمكنني من نقلها إلى غيري، ليس فقط لأسرتي ولكنْ لأصدقائي، ولأيّ شخص يواجه نفس الموقف الذي واجهتُه، اكتشفت حينها أنّ الأسلوب الذي تصرّفت به حيال هؤلاء الأصدقاء

لم يكن منسجمًا مطلقًا مع الصّياغة التي وضعتها لرسالتي، وفي هذه اللّحظة تحرّرت من الشعور بالمرارة والغضب منهم، وعرفت أنّني بحاجة لأنْ أفهم هذه التجربة التي مررتُ بها، وأن أتعلّم منها، أنْ أفهم ماذا حدث؟ وكيف حدث ذلك؟ ثمّ كيف نصحّح هذا الموقف؟ وفي هذه اللحظة استلهمت رسالتي وطرحتُها على الموقف الذي أنا فيه متسائلًا: طبقًا لرسالتي هل هذا الأسلوب الذي أخذته لمواجهة هذا الموقف هو الأسلوب السليم؟ عدتُ إلى منزلي وقد أصبح لديّ خطة لمدّ الجسور مع هؤلاء الأصدقاء، وعند هذه النقطة أصبحت رسالتي فعلًا جزءًا حقيقيًّا من حياتي.

ذهبتُ إلى صديقي هذا وقلت له: كم أنا آسفٌ على كلّ ما حدث، وكيف أنّ هذا كان مؤلمًا لنا، لقد شعرت حينَها بالتواضع والاستعداد لفهم أسبابه وشعوره، وما السبب وراء ما حدث، عند هذا الحدّ أصبح صديقي أكثرَ ليونة واستعدادًا للحديث عمّا حدث، وكيف يشعر حيال سبب ما حدث، وكيف أنّه قد يكون قد أخطأ، عندئذ أصبح كلانا على اتصال حقيقي بالآخر، وعلى استعداد للتّعاون الوثيق، وانعكس ذلك على أسرتينا، وكان تجاوبهما مماثلًا.

كانت هذه خبرةً متميّزة لي، لقد أصبحت مدينًا حتى للشّعور بالألم الذي صاحب هذه الخبرة، وأصبح واضحًا لي أهمية وفائدة صياغة الرسالة لتكون محفّزة وملهمة لصاحبها؛ لأن هذه الصّياغة ستكون جزءًا من حياته، وتعلّمت كذلك من هذه الخبرة كيف أستطيع الاستفادة من خبرات أخرى، وعرفت أنّ كلّ ذلك كان جزءًا من رسالتي، وقد زادت حياتى ثراءً حينما حققت هذه الرّسالة بسبب كلّ هذا الاندماج في عملية المربّع الثاني، وكيفية وضع الأهمّ أولًا، حتى أصبحت رسالتي جزءًا من حياتي، وجعلت هذه الصّياغة المكتوبة غلافًا شفافًا أضعه على كلّ مواقف الحياة، بحيث أقرّر وأختار من خلاله».

إنّ أغلب مَن يشعرون بالإلهام من الصياغة التي يضعونها لرسالتهم في الحياة يجدون أنّ الصياغة كائن حيّ يملكونه ويعيشون به ومعه، وهناك باستمرار صلة دائمة بين الرسالة وبين كلّ لحظة من لحظات الحياة الفعلية، ثمّ بعد ذلك بالزراعة والري والتعهد تصبح هذه الرسالة هي العامل الأوّل في التأثير على اختيارات وقرارات المرء في كلّ لحظة من لحظات حياته.

٨/٢ أسطورة الرؤية

إنّ إيجاد ومعايشة الصيغة الملهمة للرسالة لها تأثير جوهري في كيفية استخدام المرء لوقته، وعندما نتحدّث عن إدارة الوقت يبدو من الغريب أنْ نتحدّث عن السرعة في الإنجاز قبل الحديث والاتّفاق على التوجه والاتجاه، من الغريب أنْ نتحدّث عن توفير بعض الدقائق- أو حتى بعض الساعات- ونحن نضيّع من أعمارنا سنوات فيما لا يفيد، مثل رؤية التلفاز، أو الرغي لساعات في التليفون، أو جلسات الغيبة والنميمة في أماكن العمل وعلي القهوة، **إنّ الرؤية هي القوّة الأساسية التي تدفع أمامها كلّ شيء آخر في حياتنا؛ لأنّها تشحننا بالإحساس بقدرتنا المتفرّدة على العطاء الذي لا يمكن لسوانا القيام به، إنّها توجّهنا لوضع الأمور الأهمّ أولًا، إنّها تضع البوصلة أمام السّاعة، وتضع القلب السليم فوقهما، تضع الناس قبل الأشياء والمواعيد، وتضع رضاء الله قبل رضاء الناس، إنّ صياغة الرؤية والرسالة الملهمة هي من أهمّ استثمارات المربّع الثّاني التي يمكننا إنجازها.**

> **وبينما نحن نعيش ونحبّ ونتعلّم، وفي حياتنا هدف أسمى نبدأ باكتشاف أنّ الأثر الطيب والذكرى التي سنتركها وراءنا هي تلك الرّؤية الصادقة، فما سيراه أبناؤنا وغيرهم من رؤية لأنفسهم ولمستقبلهم له أثرٌ كبير في جودة حياتنا جميعًا، وقد يكون من المفيد الاستعانة بالتدريب الوارد في الجدول الآتي:**

دور أهداف المربّع الثّاني في زراعة الرؤية الملهمة

- ضع أهداف المربّع الثّاني كلّ أسبوع نصب عينيك، كي تزرع حياة داخلية أكثر ثراء، ولكي تبني مكانًا هادئًا داخل نفسك، حيث يمكنك من خلاله الاتصال بالبوصلة داخلك، واستفتِ قلبك دائمًا.

- ضعْ صياغة لرسالتك في الحياة (راجع ملحق (١)) واكتب هذه الصياغة.

- حدّد وقتًا تقيّم بعده الصياغة الحالية لرسالتك. (بعد عام مثلًا)

- ضعْ هذه الصياغة في ذاكرتك وفي قلبك بصورة دائمة.

- ضعْ هدفًا يوميًّا لعملية سنّ المنشار (شحذ القدرات) لكي تعايش صياغة هذه الرسالة معايشة حقيقية.

- قبل بداية التخطيط للأسبوع التالي راجع صياغة الرسالة بعناية.

- استخدم سجلًا يوميًا يوضح كيفية تأثر خبراتك واختياراتك بالصياغة الموضوعة لرسالتك

- إقرأ صياغات الآخرين لرسالتهم عبر التاريخ، ثمّ ادرس أثر هذه الرسائل في شعوبهم وحياتهم.

- ساعد أولادك والآخرين - الذين لك علاقة بهم - لكي يضعوا صياغات لرسالتهم في الحياة، وازرع داخلهم الرؤية الملهمة لهم.

الفصلُ الثالث

توازنُ الأدوار

«إنّ لبدنك عليك حقًّا، وإنّ لأهلك عليك حقًّا، وإنّ لربك عليك حقًّا، فأعْطِ كلّ ذي حقّ حقّه» (البخاري)

١/٣ تمهيد:

غالبًا ما تكون المعاناةُ الشديدة والعميقة التي نواجهها دائمًا في مجال إدارة الوقت هي المعاناةَ الصادرة من عدم التّوازن، إنّ الكثيرين ممّن مرّوا بخبرة صياغة الرسالة يكتشفون أنّ كثيرًا من المجالات المهمة في حياهم كانت مُهمَلة، يكتشفون أنّهم أنفقوا الكثير من الوقت والطاقة في مجال واحد أو اثنين من مجالات الحياة، مثل العمل أو الرياضة أو خدمة المجتمع على حساب الأدوار الأخرى المهمة الموجودة في حياتهم، مثل: الصحة والأسرة والأصدقاء وصلة الرّحم، فبينما يشعر القليل بقيامهم بكلّ هذه الأدوار يشعر الكثير بوجود صراع ومنافسة مستمرّة على القدر المحدود من الوقت المتاح لدى المرء، ولله درُّ القائل: الواجبات أكثر من الأوقات.

*** وكثيرًا ما نسمع شكاوى من النّوع الآتي:**

- إنّني أريد العناية بأسرتي مع الاحتفاظ بنجاحي الكبير في عملي، ولكن رؤسائي في العمل لا يشعرون بأنّني ملتزم بشكل كافٍ حيال تقدّمي في العمل ما لم يروني وقد جئت إلى العمل مبكرًا، وعملت حتّى ساعات متأخّرة من الليل، وعملت حتى خلال العطلات والإجازات.

- عندما أعود إلى المنزل أكون متعَبًا، ومع ذلك فإنّ لديّ المزيد من العمل الذي أحضرته معي لأنجزه في المنزل، وهنا لا أجد وقتًا أو طاقة لأسرتي،

فهذا ابني يحتاج أنْ يصلح عجلتَه، والصّغير يريدني أنّ أقرأ له قصّة، وابنتي لديها واجب مدرسي شاق لا بدّ أنْ أساعدها فيه، وزوجتي تريد وقتًا لها فقط لتحدّثني في أمور مهمّة من وجهة نظرها، كما أنني أريد أنْ أقضي معهم بعض الوقت في اللّعب والحديث، وإلّا فما هي جودة الحياة إذا لم تجدِ الوقت الكافي لتقضيه مع مَن تحب.

- إنّني مشدود في كلّ الاتجاهات، وكلّ هذه الاتجاهات مهمة، فأنا في مفترق طرق في عملي الخاصّ، وأولادي يحتاجون عناية مستمرة، وزوجتي تتّهمني بأنني أعطي أولادي كلّ الوقت، وهي تفتقد أوقاتنا معنا في أوّل الزواج، فكيف يمكنني الاستجابة لكلّ هذه الاتجاهات جميعًا؟

ويعدّ الصّراع بين دور العمل المهني والدور العائلي من أكثر أنواع الصراع شيوعًا في الغرب، وربما كانت أكثر الشّكاوى شيوعًا هي الشكوى من عدم وجود الوقت للتنمية الذاتية وشحذ المنشار، ويقول الكثيرون: «لا يمكنني إنجاز كلّ الأدوار المطلوبة منّي في الحياة، وهناك الكثير من الأمور الهامّة التي يجب إنهاؤها، ولكنني لا أجد الوقت الكافي لها، وكلّما ركضت في هذه الحياة أسرع كلّما شعرت بعدم التوازن أكثر». ولو راقبت الذين يركبون الأمواج على لوح من الفايبر تلاحظ أنّ الحصول على التوازن لديهم أهمّ من السرعة، وأنّه كلما كان المتزحلق متوازنًا فوق اللوح كلّما أمكنه ركوب الموجة لمدّة أطول، وترى المبتدئين يصارعون الأمواج المتلاطمة فتزلّ أقدامهم ويسقطون في البحر، وترى المحترفين يقفون على رجْل واحدة محاولين إيجاد التّوازن المطلوب، أو ينحنون بأجسادهم إلى الأمام والخلْف حسب الضرورة.

ويمكنك أنْ تسمع نداءَ المدرّب للمتدربين «تعلّم التّوازن.. تعلّم التّوازن»، وهكذا يجب أنْ تسمع نداءَ ضميرك المنبعث من قلبكَ.. تعلّم التوازن، ولكنّ معظمنا يشعر شعور المبتدئين حيث تقذفهم القوى الخارجية من كلّ اتجاه بعيدًا

عن التوازن.

فما التوازن في الحياة؟ إنّه إعطاء كلّ ذي حقّ حقّه، ومن الواضح أنّ التوازن مبدأ من مبادئ الشّمال الحقيقي، فنحن نرى تطبيقات له في كلّ ما يحيط بنا، فالتوازن موجود في الكون بكلّ دقة، وهو موجود في التجارة، وفي ميزان القوى بين الدول العظمى، وبين عناصر الغذاء وعناصر الهواء، وكما في أي مبدأ آخر نجد أنّ أهمّ الشواهد على وجود هذا المبدأ هو الخلل والمرض إذا عشنا بعيدًا عنه، أو مع ما هو ضدّ، وهو حالة عدم التوازن، ونحن نفقد التّوازن عندما نُصاب بمرض، كلّ ذلك يثبت وجود مبدأ التوازن ويثبت أهميته.

ولكنْ كيف نبني هذا التّوازن في حياتنا؟ هل نصل إليه- ببساطة- بمجرّد الركض بين الأدْوار المختلفة في الحياة لنمارسها جميعًا، وبصفة يوميّة، بصورة أو بأخرى؟ أو أنّ هناك طريقة أخرى أكثر فاعلية تمكّننا من الوصول إلى هذا التّوازن بشكل يحقّق نتائج أكثر جودة في حياتنا؟

خذْ دقيقة، وانظر مرّة أخرى في الأدوار التي سجّلتها عند ما ناقشنا معًا عملية تنظيم المربّع الثاني، كيف ترى هذه الأدوار؟ الكثيرُ من الغربيّين- ومنذ سنّ مبكّرة- تمّ برمجتهم كي يروْا كلًّا من هذه الأدوار كأجزاء منْفصلة عن الحياة، فالطلبة يدرسون موضوعات منفصلة تعالجها كتبٌ منفصلة، ويحصلون على ممتاز في مادة الأحياء مثلًا، ومقبول في مادة التاريخ أو الجغرافيا، ولا يخطر ببالنا أنّ هناك علاقة بينهما، ولذلك نرى دورنا في العمل والمهنة منفصلًا تمامًا عن دورنا في البيت، ولا نرى أي صلة بينهما، أوبينهما وبين أدوارنا في المجتمع أو في تنمية الذات، ونتيجة لذلك فإننا نفكر بمنطق، هذا أو ذاك... بمعنى أننا نركز على هذا الدور أو ذاك الدور، وهذا له وقته وذاك له وقته المنفصل تمامًا، وهذا النمط من تجزئة الأدوار ينعكس على شخصيّتنا، فما نمثّله نحن شخصيًّا أثناء العمل شيء منفصل عمّا نقوم به من دور في البيت، وقد يكون للمرء

شخصيّة لطيفة محبوبة في العمل، ولكنه أبٌ قاس وزوج عبوس في البيت، وما نفعله في حياتنا الخاصّة منفصل عمّا نفعله في حياتنا العامة، والشرقيون لا يسمحون بالخلط أو أي تداخل بينهما.

يبيّن هوارد جاردنر في كتابه «العقل الحرّ» أثرَ تجزئة التفكير بأنّ الذي حصلوا على تعلم عال ينجحون في الأداء طالما أنّ المطلوب منهم يتّفق مع الأسلوب الذي تعلموا به، ولكن عند إعطائهم موقفًا طارئًا يختلف عن ذلك الأسلوب ستجد أنّ أداءهم ليس سيئًا فحسب بل قد يتوقّفون تمامًا، فهُم ببساطة لا يمكنهم أداءُ ذلك لأنّهم غير قادرين على تخطي حاجز ما تدربوا عليه طوالَ فترة تعليمهم، إنّ المشكلة هي في الأسلوب الذي ننظر به إلى المشكلة، فهذا الفكر التّجزيئي مبنّي على الخداع، ومحاولة معايشة الخداع أمر مجهد ومحير.

وفي الحقيقة، فإنّ هذه الأدوار متداخلة إلى حدّ بعيد، بل هي بيئة متكاملة حيث يؤثر كلّ دورٍ في الآخر تلقائيًّا، وكما يقول غاندي: «لا يمكن للمرء أنْ ينجح في قسم من حياته بينما هو لا يحسن صنعًا في باقي الأقسام، فالحياة كلّ لا يمكن تجزئته»، إنّ هذا المبدأ العظيم هو أساس الحكمة القادمة من الشّرق، حيث التوازن هناك ضرورة من ضرورات الحياة والصحة.

وكما يقول الدكتور دافيد ايسنبرج الذي تعلّم في الصين: «إننا في العالم الغربي اخترعنا فكرةَ انفصال علوم مثل الأحياء والطبيعة عن علم النفس والعلاج النفسي، وعندما نتعامل مع جانبٍ من جوانب الصّحة فإننا نتعامل عادة مع الكيمياء أو الحالة العاطفية وليس معهما معًا، وبالتالي تصبح نظرتنا للمرض ناقصة، فالمريض الذي يأتيني للعلاج يحمل معه ليس فقط الجانب الكيميائي منه، ولكنه يحمل- أيضًا- الجوانب العائلية والاجتماعية والعاطفية والشخصية، إنّ التفرقة التي نمارسها في أي مستشفى بين العقل والجسم هي عوائق وحواجز صنعناها نحن، فالمريض مازال شخصًا متكاملًا، ولكي نساعده أنْ يشفى يجب أنْ نتعامل مع كلّ جوانبه، أي نوجد التوازن بين كلّ جوانب حياته».

إنّ هذا المبدأ العظيم حول التوازن نجده في الحكمة الصوفية القديمة التي تقول «أنت تتصوّر أنّك متى فهمت واحدًا فبالتالي ستفهم اثنين؛ لأنّ واحد زائد واحد تساوي اثنان، ولكن النّقطة هنا هو أنّك لا بدّ أنْ تفهم زائد أكثر». ويقول كوفي(١) «في التآزر والتكامل لا يساوي واحد زائد واحد اثنان فقط، وإنّما قد يساوي ٣ أو ١٠ أو حتى ١٠٠، متى طبقنا قواعد التآزر والتكامل وتخلّينا عن الفردية والعجرفة».

وعندما نحاول تطبيق هذا المبدأ على المستوى الشخصي نجد أنّ التوازن في حياتنا ليس هو الجري بين أدوارنا المختلفة، ولكنّه توازن حركي، إنّ كلّ الأجزاء تعمل متداخلة متزامنة في تناغم يحقّق الكل، إنّ التوازن ليس: إمّا هذا.. أو ذاك، إنّه هذا... بالإضافة إلى ذاك.

٣/٢ إيجاد التّوازن بين الأدوار

يا له من أثر بالغ سوف يحدثُه ذلك التوازن في حياتنا! لقد أكّدت الكتابات حول الشّخصيةً خلال التّسعين عامًا الماضية أنّ النّجاح في بعض الأدوار يعني تقمصك لشخصية مختلفةٍ لكلّ دور، كما يحدث عندما تلبس ثوبًا معيّنًا مثلًا لكلّ مناسبة، إنّ هذا يسبب التمزق والازدواجية داخل المرء، ولكنّ الواقع يؤكّد أنّ الشخص الذي يستيقظ في الصباح ويتناول إفطاره هو نفسُ الشخص الذي يمارس عمله في المكتب ويتفاعل مع الزملاء والعملاء، أو يشرح الدروس، أو يدرّب الفريق أو يذهب إلى المسجد أو ينظّف الجراج والبدروم، فأيًّا كان الشخص الذي هو أنا فإنّني أحمل هذا الشخص معي في كلّ عمل أقوم به.

والصفاتُ الحقيقية لشخصيتك هي نفس الصفات التي تنعكس على ملكاتك، وعلى الرغم من أنّ المرء له ملكات معينة ترتبط بصفة ما محدّدة بأمور معينة، فإنّ مبدأ الشّمال الحقيقي يدفعنا إلى استخدام المَلَكات الملائمة لكلّ دور، كما يوجد التفاعل والتناغم بين هذه الأدوار.

والحقيقة أنّ النيّة السليمة التي تجعل البوصلة تتّجه إلى الشّمال الحقيقي (السليم) وهي التي تجعل كلّ الأدوار تسيرُ في اتّجاه واحد وهو رضاء الله عزّ وجل، ولذلك لا يحدث شدّ وجذب بين أدوار المرء المختلفة؛ لأنّ واجب الوقت (أي الأهمّ في كلّ وقت) يحدث ذلك التوازن بين الأدوار المختلفة، والنّية السليمة هي التي تحدث التناغم بينها.

تقول ريبيكا ميريل (١) «أتذكّر عندما كان زوجي في كلية الدراسات العليا وأنا في المنزل أرعى الأولاد، وعندما كنّا نتحدّث عن عمله في التدريس اكتشفت أنّ المبادئ التي تحقق النجاح في مجال الأعمال تصلح أيضًا للتّطبيق على إدارة المنزل، وكان من المدهش ــ بالنسبة لي ــ أنِ اكْتشفت أنّ المبادئ التي تحقّق الحماس والإحساس بالمسئولية وزيادة الكفاءة لدى العاملين في مجال ما يمكن أنْ تحقّق نفسي الشيء عندما تكلّف أبناء في سنّ الثالثة والرابعة أنْ ينظفوا ويرتّبوا غرف نومهم».

وعندما حاولت ميريل سمرز تعليم «العادات السّبع للناس الأكثر فاعلية»(٤) للأطفال ابتداءًا من الخامسة كانت النّتائج أفضل بكثير ممّا كانت مع المديرين ورؤساء الشركات؛ لأن الأطفال مازالوا عجينة لم تتشكّل بعد، فيسهل إكسابهم العادات المطلوبة، بعكس المديرين الذين يحتاجون أنْ يتخلّوا عن عاداتهم القديمة واكتساب العادات السبع الجديدة.

وقد اكتشفَ كثيرٌ من المدرّبين أنّ الكثير من المبادئ التي تحقق العلاقات القوية الإيجابية داخل الأسرة يمكنها تحقيق نتائج عظيمة بين العاملين في أي شركة، فقد تبين أنّ الثقة المتبادلة ضرورية للتفاعل الداخلي في أي مؤسّسة أعمال، وأن الكرامة ضرورية لاستمرار تقدّمها، كما هو الحال في الأسرة تمامًا.

ويبدو أنّنا عندما نركّز على المبادئ تختفي عملية الفصل بين الأدوار المختلفة في حياتنا، فهذه الأدوار تصبح روافدَ لممارسة تلك المبادئ العامة، إذ

تصبح هذه الأدوار تحديات نثبت من خلالها تعدّد أشكال تطبيق نفس المبادئ في المجالات المتعددة بحياتنا.

إنّ التفاعل بين الأدوار يوفّر الكثير من الوقت والجهد في حل المشكلات، إنّ مبدأ التّفاعل الإيجابي والمبادرة إلى الخير يعني التعاملَ الإيجابي مع أيّ عضو من أعضاء الأسرة في حالة غضب أو تمرّد، كما يعني القدرة على التعامل مع عميل غير مريح أو رئيس كثير الطّلبات أو مرؤوس ناقم، إنّ التفهم للطّرف الآخر يوجد الثقة المتبادلة بين الأطراف سواء داخل العمل أو في الصّداقة أو في الأسرة أو في التجمّعات الإنسانية أيًّا كان نوعها، وهذه هي العادة السّادسة من العادات السّبع «افْهم أولًا كي يستطيع الآخرون أنْ يفهموك»(٤)

وهذا التفاعل يدفعنا إلى رؤية أدوارنا بعقليّة ماكجاجيفر، حيث يجعلنا هذا التفكير نتمكن من إنجاز دور في التنمية الذاتية إلى جانب دور عائلي في وقت واحد، كأن تدعو ابنك ذا الأربعة عشَرَ عامًا ليمشي معك في رياضتك اليومية حيث تستطيعان التحدّث من القلب عن مرحلة البلوغ وما يواجهه من مشاكل في جسده ومع أقرانه ومع والديه، وهي المشكلات النمطية لكلّ مَن يصل إلى مرحلة البلوغ، وإذا كنّا نريد فحص جانبٍ من جوانب العمل في المصنع فيمكنُ أنْ يكون ذلك فرصة لتدريب أحد المرؤوسين، ولتقوية العلاقة معه ودفعه إلى الأمام، وتوريثه الخبرة التي أمرنا دينُنا بنقلها إلى الأجيال القادمة.

إنّ فهْمَ التفاعل يساعدنا على تجاوز ازدواجيّة: إمّا هذا... وإمّا ذاك، إنّ الزوجة التي تقرّر الإنجاب ورعاية أطفالها بديلًا عن العمل خارج المنزل تتمكّن ذهنيًّا من تخطي الصراع في تفضيل واجبات الأمومة على مزايا العمل والتقدّم المهني، حيث تصبح هذه الأمّ ذات رؤية للأمومة كعطاءٍ هامّ للمجتمع، فما يزوّدها بالحماس هو رؤيتها وحلمها أنْ تجعل أبناءها قادة مستقبليّين، حيث

تدرّبهم على العادات السّبع مثلًا، وتغرس فيهم صفات القادة الناجحين، وفي هذه الحالة ستملك شخصية وقدرة تمكّنها من إنجاز أدوارها الباقية بكفاءة، وفي تعريف الأمم المتحدة للمرأة العاملة تدخل الأمّ التي ترعى أطفالها وتقوم بأعمال البيت في هذا التعريف.

تقول ريبيكا ميريل (١) «كثيرًا ما يزعجني الإحساس بالدّونية لدى الأمهات اللائي وضعن كلّ وقتهنّ وجهدهنّ في الأمومة، وهو شعور لديهنّ بأنّ المجتمع يضعهنّ في موقع أقلّ قيمة من النّساء العاملات، والواقع أنّهنّ أكثر قيمة للمجتمع؛ لأنهنّ ينشّئن أجيالًا، وهذا أفضل من كلّ ما تعمله النّساء العاملات، وهذا أفضل من زيادة ربح أيّ شركة من الشركات التي تعمل بها هؤلاء النّساء»، ولله درُّ الشاعر الذي قال:

الأمّ مدرسة إذا أعددتَها أعددت شعبًا طيّب الأعراق

فتأمّل أهمّية دور الأمّ بالنسبة لدور النّساء العاملات، إنّ المرأة التي تختار الأمومة من منظور واضح وإيمانٍ نابع من رؤيتها الشّخصية لأهمية ذلك؛ تملك الطاقة لأداء هذا الدور بشكلٍ أفضل، إنّها تعرف قيمة جهودها في تشكيل شخصية الأجيال التي ستقود المجتمع في المستقبل، ولذلك تركّز على بناء الشخصية القيادية في أبنائها، وأثناء هذه العملية تطور هذه المرأة شخصيتها وقدراتها لإنجاز الأمور الأخرى المطلوبة منها، وربما يصبح من ضمن خططها أنْ تدرس للحصول على درجةٍ علمية، أو أنْ تمارس مهنةً ما من المنزل، ولكن ذلك يجب ألّا يشغلها عن دورها الأساسي في تربية أبنائها الذي تقوم به فعلًا، وقد سهلت ثورة الاتصالات الدّراسة والعمل من المنزل، ولكنّها ليست قدرًا، وإنّما هي مسألة اختيار العطاء في مجال معيّن، ومسألة الأهمّ أوّلاً، فعندما يكون الأطفال دون سنّ المدرسة يصبح الأهمّ للأمّ هو أنْ تمارس دورها كأمّ كاملًا غير منقوص، وأنْ يكون لديها رؤية واضحة في تربية أولادها، وعندما يصلون لسنّ المدرسة سيكون لديها الوقت الكافي للأدوار الأخرى.

ولكن هناك نساءٌ فضّلن الأمومة لأسباب لا تحقّق بناء الشخصية والقدرة لدى أبنائهم لأنهنّ لم يتّصلنَ بذواتهنّ من الداخل، ولم يتمكّنّ من رؤية دورهنّ من منظور إعداد قيادات المستقبل، وأمّا أولئك اللائي يملكْنَ الرؤية والطاقة فهنّ ينجزن باقي الأمور بتميز واضح.

إنّ تأثير الفكر الأحاديّ بمبدأ: أمّا هذا... أو ذلك، أصبح له دورٌ مؤثر في منظمات الأعمال، ففي سوق مقسّم إلى أدوار متنافرة تقلّ الاستفادة من النجاح الذي تحقّقه هؤلاء النساء في الإدارة المنزلية في سوق العمل، مع أنّ هذه إدارة وتلك إدارة أيضًا، ومن هنا يعاني المجتمع، إنّ نتائج البحوث الحديثة تشير إلى أنّ صفات الأمومة التي تمارس في تنشئة الجيل الجديد هي نفسها الطاقات الفعالة والمطلوبة لإدارة المنظمات الجديدة التي نتمنّى لها بيئة ديمقراطية مليئة بالحبّ، ويطلقون على ذلك أحيانًا «الإدارة بالحبّ»، وأحيانًا أخرى «الإدارة بالأبوّة»، ولكن لماذا لم ندرك ذلك إلّا أخيرًا؟

في القرن الخامس قبل الميلاد، يشير التاريخ إلى أنّ أحد الجنود المحترفين أصابه الحزن عندما وجد زميلًا لي في العمل قد تمّت ترقيته إلى مرتبة القائد، وكان كلّ ما يملكه هو تميزه في إدارة المنزل وإدارة فريق غنائي، وعندما اشتكى لسقراط كان تعليقه: «أيًّا كان المكان الذي يرأسه المرءُ فسوف ينجح في هذه الرئاسة طالما أنّه يعرف ما يريد، وقادرٌ على القيام بمهمّته، كنْ رئيسًا ناجحًا سواء كنت تقود أسرة أو فرقة غنائية أو مدينة أو جيشًا»، لذلك فإنّ اختلاف مهمّة مَن يدير منزلًا أو مشروعًا خاصًّا عمّن يدير مشروعًا عامًّا هو اختلاف في الحجم فقط.

عندما نرى أدوارنا كأجزاءَ منفصلة في الحياة فنحن نستخدم عقلية تفتقر إلى الحسّ الزّمني، فالزمن نراه محدودًا، ومن ثمّ فإنفاقه في دور معين يعني فقدانه في الأدوار الأخرى، إنها علاقة «مكسب- خسارة»، فأحدُ الأدوار يكسب على

حساب دور آخر، ولذا أصبحنا نحارب وننافس أنفسنا، ونصبح ضحية إثبات الذات، باحثين عن أعذار لتبرير المأزق الذي وضعنا أنفسنا فيه.

إنّ المبادئ هي قوّة تشحننا بعقلية خصبة، فالحقيقة أنّ هناك الكثير من كلّ شيء، وأنّ نظرية الندرة هي مجرّد خداع، ولا بدّ من التفكير في الأدوار المختلفة في حياتنا من منظور علاقة «مكسب- مكسب»، حيث تختفي رؤية هذه الأدوار من منظور أجزاء لا انفصام بينها، وإنّما بينها تداخل وتعاون في كلّ متكامل.

٣/٣ المبادئ الثلاثة للتوازن

عندما يبدأ معظمُنا باستخدام عملية تنظيم المربّع الثّاني لأوّل مرّة ينظر إلى الأدوار كأسلوبٍ لتنظيم المعلومات والمهام، وبينما نحصل على بعض المنافع من هذا المنظور تكون المنفعةُ الكبرى هي حين نصل إلى الفهم العميق لأدوارنا، ذلك الفهم الذي يمكننا من إيجاد التّفاعل والتوازن في حياتنا، وهنا نودّ أنْ نقدّم ثلاثة مبادئ أساسية لإيجاد هذا الفهم العميق.

١/٣/٣ أوّلًا: أدوارنا «الطبيعية» تنبع من رسالتنا

كيف نصل إلى تحديد أدوارنا؟ إذا لم ندفع الثّمن اللازم لبناء هذه الأدوار في عمق حياتنا من الداخل؛ ستصبح هذه الأدوار مجرّدَ مزيج من المشاعر حيالَ أنفسنا وما تعكسه لنا المرأة الاجتماعية، ولكن إذا دفعنا الثمن ستصبح أدوارنا فروعًا لشجرة الحياة، إنّ هذه الفروع تنمو بشكلٍ طبيعي من الجذع الذي تمثّله الرسالة المتمثلة في إشباع الحاجات والاستفادة من الطاقات، وهذا الجذع تغذّيه الجذور المتمثّلة في المبادئ التي تعطي معنى للحياة وللوجود، هنا تصبح أدوارُنا هي القنوات التي من خلالها نعيش ونحبّ ونتعلّم، ونترك الذكرى الطيبة بعد رحيلنا.

هذا الاتصالُ العميق بالرؤية يعطي الأدوار العاطفة والطاقة، فعلى سبيل المثال عندما يبدأ الآباءُ بالإحساس بأدوارهم المتفرّدة والقوية، والفرصة الهائلة

لديهم دعم النمو والتطوير والتأثير في حياة الأجيال القادمة؛ يؤدّون أدوارهم بطاقة عالية وحرية كاملة، وبدلًا من نقل الموروثات البائدة والحقائب القديمة وكلّ نقاط الضعف التي كانت موجودة في الأجيال القديمة إلى الأجيال الجديدة؛ يعدّلون كلّ تلك الموروثات، عندئذٍ يقوم الآباء بالتّطوير بدلًا من النقل، إنّ الشعور العميق بالدور الخاصّ بالتربية يعطيهم القوة لكي يصبحوا قوة محوّلة بدلًا من قوة ناقلة.

وفي المقابل، فإنّ الأدوار التي لا تنبع من الحاجات والمبادئ والرسالة لن تكون لها قوة دافعة لأنّها لا تتغذّى من سخونة الذات من الداخل، إنّ العمل الذي ليس له أساس سوى المنفعة المادية، أو العلاقات المبنية على سراب الخداع، أو خدمة المجتمع التي تتمّ فقط بسبب ما يتوقّعه المجتمع منّا بدلًا من الدافع الذاتي النابع من اتّباع أوامر الله؛ كلّ ذلك لا ينبع من الأساس المتين للذّات والرسالة والحاجات الحقيقية للمرء، ولذلك يصبح كالسراب الذي إذا وصل إليه المرء لم يجده شيئًا.

إنّ كلّ دور له أهميته، والنّجاح في دور لا يبرر الفشل في دور آخر. إنّ النجاح في العمل وخدمة المجتمع لا يبرّر أبدًا الزواج الفاشل، أو الفشل في دورك كأب، إنّ النجاح أو الفشل في أيّ دور سينعكس ويسهم في نجاح أو فشل كلّ الأدوار الأخرى وفي الحياة ككل، ولكنْ بدون الرؤية الشّاملة للصورة الواسعة لكلّ الأدوار سيصبح المرء ضحية الاستغراق في دورٍ واحد وإهمال باقي الأدوار، ومن هنا تنبع أهمّية إنفاق الوقت في عملية تنظيم المربّع الثّاني كلّ أسبوع، وكتابة ما تمّ في كلّ دور من الأدوار.

ويعبّر عن ذلك واحدٌ من المديرين المشغولين فيقول: «خلال السبع عشرة سنة التي قضيتُها مديرًا ذهبت إلى الغذاء مع الكثيرين من العملاء، ولكنّي عندما بدأت كتابة أدواري وتقييم أدائي فيها جئت إلى دور «الزوج»، واكتشفت أنّني

لم أخرج مع زوجتي للغذاء ولو مرّة واحدة طوال هذه المدّة، مع أنّ علاقتي بها هي واحدةٌ من أهمّ العلاقات في حياتي، ونتيجة لعملية التنظيم الأسبوعية بدأتُ في الاهتمام بهذا الدور، وخرجت معها للغذاء، وكان من نتيجة ذلك أننا أصبحنا أكثرَ التصاقًا وقربًا، وأصبح التواصل بيننا سهلًا، ممّا أدّى إلى قدرتي على القيام بأمور أخرى جعلتني زوجًا أفضل، ومع كلّ مراجعة أسبوعية لعملية تنظيم وقتي اكتشفت مزيدًا من التقدم في دوري كزوج».

إنّ كتابة أدوارنا كلّ أسبوع يجعلها في بؤرة إدراكنا باستمرار، كما تجعلنا أكثر وعيًا بالأبعاد المتعدّدة للحياة، ولكنّ ذلك لا يعني وضع هدف لكلّ دور بشكل أسبوعي، فأدوارنا ليس لها نفس الإلحاح كلّ أسبوع، إنّ التوازن الذي تظهره الطبيعة من حولنا يعلمنا أنّ هناك مواسم ومواقيتَ لكلّ زرع، وهناك أوقات في حياتنا تعلّمنا أنّ عدم التوازن هو التوازن بعينه، وذلك عندما يكون التركيزُ في العطاء في مجال معين في وقت معيّن يضيف إلى كلّ حياتنا وإلى رسالتنا في الحياة.

يقول صديق لي: «لقد أجرتْ والدتي المسنّة عملية جراحية لاستبدال مفصلة الفخذ بأخرى معدنية، وهي عملية ليست بالهيّنة، بالنّظر إلى حالتها الصحية، وقد فقدت التوازن الذي كنت أسيرُ عليه في حياتي، فالعناية بأمّي أصبح هو الأهمّ عندي، وفوّضت وكيل المدرسة في أعمالي كمدير لها، وأصبحت أقضي وقتًا طويلًا مع أمّي في المستشفى، وتحدّثنا طويلًا حديثَ الذّكريات، وأحسستُ أنّي أصبحت أقرب لأمّي وأكثر حبًّا لها من أيّ وقت مضى، فهي راضية دائمًا بقضاء الله ولا تشتكي أبدًا، وجدّدت كثيرًا الصّلة بأرحامي الذين توافدوا لزيارة أمّي، وأدركت كم هي محبوبة في أسرتي الكبيرة، وأحسست أنّها عامود الخيمة بالنسبة لأسرتي.

وكان الفضلُ لدعائها لي ورضائها عنّي – بعد الله – أنْ تمّ التوصّل إلى حلّ

بشأن أرض مباني كنت في نزاع عليها مع آخرين، وتمكّنت من بيعها بأضعاف الثمن الذي اشتريته بها، كما أنّ مرض القلق المستمرّ الذي كنت أعاني منه شُفيت منه بفضل دعوات أمّي، وأحسست أنّ البركة حلّت في بيتنا عندما انتقلت أمّي للعيش معي بعد خروجها من المستشفى، وأدركت أنّ تركيزي على العناية بأمّي لم يخلّ بالتوازن في حياتي، وإنّما أعاد إليها التوازن والبركة برُّ الوالدين الذي هو أعظمُ نعمة ينعم الله بها على عبدٍ من عباده».

إنّ الأمّ التي لديها رضيع – على سبيل المثال – تنفق الكثير من السّاعات تحبّ وتعتني وتخدم هذا الرّضيع، في هذه الفترة تصبح حياتُها في حالة عدم توازن، ولكن لو نظرنا إلى حياتها من أعلى سنكتشف أنّ التّوازن هو الحبّ والحياة والتعلّم، وترك الذكرى الحسنة على مستوى حياة المرء ككل، كلّ ذلك يبرّر عدم التوازن المؤقت لتحقيق التوازن على المدى البعيد، مثل التركيز على العمل عند البدء بمشروع لرعاية الأيتام أو العلاج منخفض التكلفة، والانشغال فيه لوقت طويل حتّى يقف على قدميه، وهناك مواسم يصبح للاستثمار المكثف للوقت خلالها أثره الكبير الذي يفصل بين النّجاح والفشل وبين التميز والتخلف، وقد يكون لهذا لاستثمار قيمته البعيدة الأثر على الآخرين في المستقبل، سواء كانوا أبناء أو مرؤوسين أو شركاء أو المجتمع ككل، وفي أوقات عدم التّوازن الاختياري هذه قد نشعرُ بالراحة عند التركيز على دور أو دورين خلال التّخطيط للأسبوع، وقد يشعر البعض أنّ في ذلك بعض الحرية للتركيز على تلك الأدوار، وقد يشعر البعض الآخر بالرؤية الشّمولية لكلّ الأدوارعلى الرغم من أنّ بعض هذه الأدوار لا يمارس مؤقّتًا.

إنّ العامل الذي يتحكّم في عملية التوازن في حياتنا هو ذلك الاتصال العميق بالذات والوعي من الداخل، ولأنّنا نعيش في بيئة تتحكم فيها أفعال الناس بدلًا من الناس أنفسهم، لذا فإنه من السّهل أنْ ننزلق إلى حالة عدم التوازن، إلى حدّ أنْ تصبح الحياة غير قائمة على الرسالة والمبادئ، وبدلًا من أنْ يكون دافعنا هو الرسالة تصبح الطوارئ هي الدافع الأول.

تقول كارول أوزبورن، مؤسّسةُ جمعية تدعى «المنجزون»: «هناك فترات يصبح فيها القيام بالإنتاج المكثّف مصدرًا للطّاقة وضروريًّا للحياة، على سبيل المثال لم أندم يومًا على الساعات الطّوال التي أنفقتها في بناء مشروع أعمال خيريّ، ولا أمانع أنْ أحرق طاقتي عند منتصف الليل مدفوعة بالحماس بحثًا عن أفكار جديدة في كتاب أكتبه».

إنّ المشكلة الحقيقية تحدث عندما نندفع- بلا وعي- في عمل ما، ناسين أنْ نهدئ السّرعة بسبب اندماجنا ذهنيًّا، وهنا يتحكّم فينا ضغط الوقت بشكل يعطي السيطرة للطوارئ على ما نقوم به، وقد يكون من المهمّ كثيرًا أنْ نبقي الاتصالَ مفتوحًا مع ذواتنا من الداخل، عندئذ ستكون لدينا الحكمة للقيام بالاختيار المناسب، وكما تقول عالمة النفس باربره كيليجر: «إنّ الحكمة تأتي من تحقيق التوازن، إنّ الأفراد الذين يدمنون العمل هم أشخاص لطفاء وجذابون ولكنّهم يفتقدون الحكمة الذاتية، والمشكلة في حياتهم تعود إلى ذلك، إنّ القرار السليم يأتي من الأفكار الصّحيحة التي يدعمها إحساسٌ داخلي بأنّ القرار صحيح، بحيث يمكنك العيش بفوائد هذا القرار، كما يمكنك تحمّل تبعاته، أمّا الحكمة الداخلية فهي تتجاوز كلّ ذلك؛ لأنّ القرار الصّحيح لا يعطي فقط شعورًا بأنّه صحيح، بل لا بدّ أنْ ينسجم مع قيمك ومعتقداتك، لا بدّ أنْ تشعر بأنّ هناك شيئًا في عمق ذاتك يُجيبك: «نعم.. هذا هو الاختيار».

ونحن نعرف الكثيرَ من الناجحين في حياتهم العملية الذين تخلوا عن هذا النجاح بعض الوقت للعناية بابنة مريضة أو ابن في مأزق، ورأينا في الغرب أشخاصًا يقدّر دخلهم بالملايين من الدّولارات يتقاعدون مبكرًا للتفرغ لتدريب فريق كرة سلّة في مدينة صغيرة، ورأينا البعض يعطون طاقة هائلة لأحدِ أفراد العائلة لأنّه يعمل في عمل سيسهم في رفاهية المجتمع أو البشرية ككلّ، وكلّ هؤلاء بلا استثناء شعروا بالسّعادة الغامرة لأنهم اختاروا هذا العمل!! لأنّهم يمارسونه من منطلق تحقيق رسالتهم في الحياة، ولأنّهم على صلة قوية بعمق الذات من الداخل.

تقول إحدى النساء اللائي أوجدنَ هذه الصّلة القوية بالداخل: «كنت ذات مرة رئيسة لجمعيّة رعاية الأمّهات دون العشرين، إنني أحبّ هذه الجمعية الرائعة من كلّ قلبي، وكان من بين أعمالي المساهمةُ في نشاط العلاقات العامة للجمعية، لقد أمضت شهرين في عملي الجديد هذا، وكنت أيضًا أعطي الوقت الكافي لأسرتي، وكان الكلّ يفترض أنني سأستمر في رئاسة الجمعيّة لفترة تالية، ولكنّي رفضت التجديد، وقلت للعضوات لا يمكنني القبول بذلك حتى لا أخيّب ظنّكم في إمكانية أداء أعمال معيّنة لن أستطيع القيام بها، وقد كان هذا الرفض مؤلمًا لي ولهم، لقد اكتشفتُ الصّلة العميقة بالذات من الداخل، ووثقت بهذه الذات وبقدرتي على الخروج من مثل هذه المواقف، وقد نجحت، واكتشفت في ذلك الحرية الذاتية، لقد استطعت أنْ أقـــول «لا» بكلّ أمانة، بينما هناك «نعم» كبيرة كانت ستدفعني إلى الخضوع لضغوط زميلاتى، لقد خرجت من هذا الموقف، وعدتُ إلى حياتي وعاداتي القديمة التي تخلّيت عنها لبعض الوقت».

هناك دائمًا ضغوط، وهناك قضايا في العمل لا يمكنها الانتظار، ولكن بالمعرفة الداخلية والراحة النّابعة من الصّلة بالذات يمكن للمرء أنْ يعيد توازنه سريعًا، ويتأقلم مع حياته.

وعندما يدفعنا النّداء الداخلي للذّات إلى فترات قصيرة من عدم التوازن فيمكننا أنْ نشرك معنا أولئك الذين تتأثّر حياتهم بما نقوم به، ومعًا نستعيد شيئًا من التوازن المتبادل معهم.

تقول ريبيكا ميريل(١): «عندما بدأتُ بالتفكير في المشاركة في إصدار هذا الكتاب شعرت بعدم الرّاحة حيالَ عدم التوازن الذي سيحدثه العمل في هذا الكتاب على بقية حياتي، فعلى الرغم من انخراطي في بعض الأنشطة الاجتماعية وكتابة بعض المشاريع؛ كانت أسرتي هي المجال الأساسي لعطائي وعواطفي لمدّة الخمسٍ وعشرين عامًا الماضية، وكانت رسالتي تتطلب مني

مطالبَ أهمّها أنْ أكون موجودة باستمرار في حياة أسرتي، فالزوج والأبناء كانوا أساس رسالتي في الحياة، ولكنّني شعرت بميل شديد إلى العمل في هذا الكتاب لأنّه يرتبط بأدوار وقيم أخرى لها أهميّتها في حياتي، ولذلك بدأت بالتّفكير في النواحي التي ستتأثر في حياتي الأسرية إذا بدأت العمل في هذا الكتاب، فمازال لديّ ثلاثة من أبنائي يحتاجون إلى المساعدة في لعب الموسيقى وأداء الواجبات المنزلية، وإلى مَن ينقلهم إلى المدرسة، ويعدّ لهم وجبات الطعام، وينصت إلى ما يقولون، وشعرت عندئذٍ بالرغبة الحميمة لتقوية العلاقة بهم والصّلة القوية بأبنائي المتزوجين الذين يسكنون بالقرب منّا، كما شعرت بالألم لتعارض كلّ ذلك مع الارتباط بالكتابة الذي على وشك أنْ أقطعه على نفسي، وزادَ قلقي على دوري في الحياة، على الأقلّ على الحدّ الذي أشعر بأهميته لي كأمّ.

تعاونتُ مع زوجي (وهو مؤلّف كتاب «الأهمّ أوّلًا» معي) في الكتابة ورعاية الأبناء حتى نتمكّن من تقديم الحاجات الأساسية للأبناء الذين لا يزالون يعيشون معنا في المنزل، أمّا أبناؤنا الأكبر سنًّا فقد عرضوا أنْ يساعدونا في دروس الموسيقى والواجبات المدرسية ونقل إخوتهم إلى المدرسة، ولكنّ البطولة الحقيقية- في نظري- كانت في الرّبط بين مشروع الكتاب وبين ترك ذكرى طيّبة لأبنائنا، حيث كان جزءًا مهمًا من رسالتنا العائلية: «استخدام وقتنا وملكاتنا ومواردنا لإسعاد الآخرين»، ولذلك عندما جلسنا مع أبنائنا لنُشركهم في موضوع هذا الكتاب، أوجدنا الرؤية المشتركة معهم للرّسالة المتعلقة بذلك الأمر؛ تحمّسوا وأبدوا استعدادهم لعمل أي شيء يساعد في ذلك، وبعض أبنائنا المتزوّجين أسهموا في الكتاب نفسه، والبعض الآخر ساعد بما يستطيع في الأمور المنزلية، بل جاءوا هُم وزوجاتهم وساعدوني في العمل الميداني الخاص بالكتاب.

أدركنا أنّه علينا أنْ نقدّم بعض التضحيات، وكان أبناؤنا على استعداد لتقديم العون في أشكال متعدّدة، هذه المساعدات جعلت تنفيذ مشروع الكتاب ممكنًا، وبدلًا من أنْ يبعدنا مشروع الكتاب عن بعضنا البعض؛ فقد جمعنا هذا العمل معًا، وتعلّمنا جميعًا من هذه الخبرة».

عندما تقومِ الأدوارُ على أساس الرسالة والرؤية والمبادئ يصبح التوازن عاملًا عميقًا بدلًا من ضياع الوقت في تجزئة الحياة إلى أقسام، إنّ التوازن موجود في أنْ تعيش وتحب وتتعلم وتترك الذكرى الطيبة، وأدوارنا توجد التّفاعل الإيجابي الذي قد يحتاج التركيز في بعض المواسم والمناسبات لتنفيذه.

٣/٣/٢ ثانيًا: الأمانةُ مهمّة في كلّ دور

إنّ الطبيعة تعلّمنا نوعًا آخر من التّوازن المشترك، فالشجرة مثلًا جزء من نظام بيئي كبير، وبقاؤها يؤثّر ويتأثّر ببقاء وحيوية كائنات حيّة أخرى تحيط بها، والتوازن البيئي صار مادة أساسيّة في المدارس، فلو قام الفلاح برشّ المبيدات السامة على الزرع لماتت طيور «أبو قردان»، ولأنّ أبا قردان صديقُ الفلاح لأنّه يأكل الدود فإنّ موته يعنى استفحال الدود الذي ينتهي به الأمرُ إلى أكل البطاطس وإفساد المحصول، كلّ ذلك لأنّ تدخّل الإنسان أدّى إلى خلل في التّوازن البيئي عندما رشّ الزراعة بالمبيدات، وصدق الله العظيم إذ يقول ﴿ ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى ٱلنَّاسِ ﴾[الروم: ٤١].

إنّ الأمانة تؤدّي إلى الثقة، والمؤتمَنُ هو شخص مُطالَب ببذل العناية حيال الموجودات المتروكة أمانة لديه، إذًا فنحن مسئولون أمام الله بالنسبة لوقتنا ومواهبنا ومواردنا، فنحن لدينا مسئوليات (أمانة) في العمل وفي المجتمع وفي المنزل، إنّ الأمانة تحمل معها معنى المسئولية تجاه شيء أو شخص أعلى من الذات، وسواء كانت هذه المسؤلية أمام الله أو الأجيال القادمة أو المجتمع الحالي فهي فكرة قد آنَ أوانها، هذه الحقيقة تتّضح بجلاء أمامنا عندما نفكر في قضايا مثل حماية البيئة أو محاولة تقليل الدّيْن العام أو المساعدة في علاج أوبئة مثل السرطان والإيدز، أمّا التركيز على الملكية والثروة فتعني أنّني أستطيع أنْ أفعل ما أشاء طالما أنّ النتائج لا تضرّ الغير، ولكن فكرة استنفاد أيّ مورد من الموارد أو تخريبه دون الإضرار بالغير هو خداعٌ للنفس، وقد يترتّب على أعمالنا في استنفاد الموارد نتائج تؤثر في مستوى حياة الأجيال القادمة.

ليس هناك مفرّ أو بابٌ للهروب من المسئولية، ونحن نؤثر في الغير بطريقة أو بأخرى، ونحن مسئولون عن تأثير طريقة حياتنا في الآخرين، حتّى ولو كانوا يعيشون في أوطان غير أوطاننا!!، أيًّا كان ما نفعله بما نملكه سواء كان مالًا أو ممتلكات أو مواهب أو وقتًا فسيترك أثرَه وراءنا كذكرى لَمن يأتي بعدنا، ولذلك فلن تزول قدمَا عبدٍ حتّى يسأله ربُّه عن عمره فيمَ أفناه وعن شبابه فيم أبلاه، وعن علمه ماذا عملَ فيه، **وعن ماله: كيف اكتسبه، وفيم أنفقه..**

> وبغضّ النظر عن موروثاتنا وأعرافنا فإنّ بإمكاننا أنْ نمارس ملكاتنا الذاتية المتفردة، وبإمكاننا اختيار نوع الأمانة التي نحملها في أعناقنا، فلا يمكننا أنْ نورث لمن بعدنا سوءَ استعمال واستنزاف موارد الطبيعة، أو جعل الدّيون تتراكم علينا، ولكن يمكننا أنْ نورثهم بيئة صحية، وممتلكات في حالة رائعة من الصيانة، وإحساسًا بالمسئولية، وموروثًا ضخمًا من المبادئ والقيم، وبصيرة بديعة للعطاء، وعندما نقوم بذلك فنحن- حقيقة- نرفع من جودة الحياة الآن وفي المستقبل.

ويمكنك استخدام النّموذج التالي للنّظر في أدوارك من منظور الأمانة، مع تسجيل الأشخاص الذين تشعر بالمسئولية حيالهم بالنسبة لكلّ دور، وفي فصول قادمة سندرس بعمق كيف يمكن إيجادُ اتّفاقات الأمانة مع الآخرين، وهي الاتفاقات التي تتعامل مع كامل الحقيقة الخاصّة بالطبيعة المتداخلة لأدوارنا المختلفة.

الأدوار		الأشخاص الذي نشعر بالمسئولية تجاههم
أب الدور الأول		ابن ابنة
زوج الدور الثاني		زوجة
ابن بار الدور الثالث		أم أب
صديق الدور الرابع		صديق (١) صديق (٢)
رئيس الدور الخامس		مرؤسين زملاء
جار الدور السادس		جار (١) جار (٢)
رجل خير الدور السابع		زملاء

٣/٣/٣ ثالثًا: كلّ دورٍ له كلّ الأبعاد الأربعة

كلّ دور من أدوار حياتنا له بعدٌ ماديّ (يوجد ويستخدم الموارد) وبُعد روحي (يصلنا بقاعدة من المبادئ داخل أنفسنا، ويصلنا بخالقنا وبرسالتنا في الحياة)، وبعْدٌ اجتماعي (يربطنا بالآخرين)، وبعْدٌ عقلي (يشمل عملية تعلّم مدى الحياة)، دعنا ننظر إلى البعدين الاجتماعي والعقلي بشيء من التّفصيل، فكلّ دور له صلةٌ بأعضاء الأسرة وبزملاء العمل وبالأقارب والأصدقاء والجيران، حتّى عامل النظافة له صلة بمَن يوظّفونه، وبمَن يستفيدون من عمله.

البعدُ الاجتماعي الحيوي يدفعنا إلى وضع الناس قبل جدول المواعيد، إنّ

المديرين الذينَ يروْن أدوارهم في صورة «مهام» يزعجهم ما يسبّبه مرؤوسيهم من تعطيل هذه المهام عندما يقاطعونهم أثناء أداء هذه المهام، وحتّى ولو كان الأمر مهمًا لهؤلاء المرؤوسين، أمّا أولئك الذينَ يروْن أدوارهم من خلال «الناس» وليس «المهام» فيجدون إشباعًا ورضًا في كلّ فرصة تسنح لتحقيق حاجات هؤلاء المرؤوسين ومساعدتهم وحفْزهم، والمسئولات عن العناية بالمنزل اللائي يروْن دورهنّ فقط في ترتيب الفراش ونظافة المنزل وإعداد الوجبات يجدون صعوبة في التعامل مع طفل مُهمل لا يريد أنْ ينفّذ العمل المطلوب منه، أو مع طفل ملِحّ لا يريد أنْ ينتظر دقائق حتّى تنتهي مهمّة من المهام، أمّا اللائي يرون هذه المهمّة على أنّها دور من أدوارهنّ داخل الأسرة فيؤدّونه كعضوةٍ في الأسرة، حيث يحبّون ويستمتعون بخدمة الجميع، ويسعدون بلحظة تعليم هذا الطّفل شيئًا مفيدًا، وتعليمه دوره وما يجب عليه عمله.

> **فبدلًا من التوجّه نحو «المهمة» الذي يعوق بناء العلاقات، نجد أنّ التوجّه نحو «البعد الاجتماعي» لكلّ دور يوجد لدينا توجّهًا نحو «الناس» ممّا يوجد علاقات غنية وبنّاءة مع أولئك الذي نعيش أو نعمل معهم.**

وكلّ دور له أيضًا بعدُه العقلي، إنّه التعلّم والنّمو وزيادة الفهم والمهارة، إنّ جزءًا هامًّا من الفاعلية في أيّ دور يتحقّق من التوازن بين المنظور والفعل، أو بين الإنتاج وزيادة قدرتنا على الإنتاج، نجد ذلك مثلًا في المدير الذي يذهب لحضور دورة تدريبية لكي يزداد كفاءة في أداء دوْره في المكان الذي يعمل فيه، ونرى ذلك أيضًا في المدرس الذي ينفق جزءًا من إجازته الصّيفية في حضور دورة تدريبية تزيد قدرته التّدريسية، كما نراه في الأم والأب الذي يقرأ كتيبات ويحضر ندوات عن تربية الأولاد تساعده على أنْ يقوم بدوره في الأسرة بشكل أفضل.

إنّ النّظر إلى الحياة بشموليّة وتوازن تؤدّي إلى عملية تجديد في كلّ الأبعاد الأربعة للحياة، وبشكل منتظم، إنّ كلّ شيء يحتاج بعض الوقت: سواء ممارسة

الرياضة أو القراءة أو تأمّل النّفس لزيادة القدرة وتنمية الشّخصية، ويحتاج كذلك إلى الطاقة والحكمة لكي نستحضر ونستثمرَ كلّ دور من أدوارنا في الحياة.

٤/٣ عمليّة تنظيم المربّع الثّاني تغذّي التوازن

التّوازن الطبيعي هو توازنٌ حركيّ يفرض نفسه على حياتنا من خلال ثلاث طرق مهمة:

١- **التّوازن الأساسي هو التّوازن الداخلي بين أبعادنا المادية والروحية والاجتماعية والعقلية**، ولا يوجد توازنٌ في الحياة دون التوازن في الذات من الداخل، أي دون التّفاعل الإيجابي الذي يترتب على اندماج الحياة والحبّ والتعلّم وترك الذكرى.

٢- **التّوازن الثّانوي يأتي في أدوارنا، إنّه توازن تفاعلي حركي**، وهو أحيانًا عدم توازن موسميّ، فعندما تعمل الأجزاء مجتمعة تشكل كلًّا أكبر من مجموع أجزائها.

٣- **التّوازن بين كمّ الإنتاج وبين جودة الإنتاج**، وهو التوازن بين تنمية القدرة التي تساعدنا على الأداء بمستوى فاعلية أعلى وبين زيادة طاقاتنا على الفعل.

> **دعْنا نرى كيف أنّ عملية تنظيم المربّع الثّاني تغذّي التوازن والغني في حياتنا؟، عندما نراجع خطط كلّ أسبوع فإنّنا نتّصل بالمشاعر والرؤية المستقبليّة، ونركّز على التوازن الداخلي الأساسي على المَحاور الأربعة سواء منها الماديّ أو الاجتماعي أو الروحي أو العقلي، ممّا يعطي معنى للتّوازن الخارجي لحياتنا، وعندما نراجع أدوارنا نراها كمنافذ يمكن من خلالها تحقيق رسالتنا في الحياة، فنحن نبحث عن وسائل لإيجاد التفاعل بينها وبين حاجات وطاقات الآخرين.**

إنّ الدّور الأوّل في جدول الأسبوع وهو «سنّ المنشار باستمرار»، وهو الدور الوحيد الذي له عنوان مطبوع، أمّا بقية الأدوار فتبقى في شكل مساحة

بيضاء، هذا لأنّ «سنّ المنشار باستمرار» هو الدّور الشخصي للتنمية الذاتية، إنه يذكّرنا بألّا يشغلنا العمل بالمنشار ليل نهار عن أنْ نأخذ الوقت «لشحذ» هذا المنشار، من خلال هذا الدور نتمكن من تجديد كلّ أبعادنا الأربعة بصفة يوميّة بشكل يمكّننا من زيادة الطاقة وتطوير الشخصية وتفعيل الحكمة.

إذًا يمكننا تغذية التوازن في أدوارنا في المربّع الثّاني من خلال تنظيم وتوضيح التوقعات حول هذه الأدوار.

١/٤/٣ تنظيمُ المعلومات من خلال الأدوار

إنّ تسجيل الملاحظات حسب الأدوار- وليس حسب التوقيت أو الترتيب الأبجدي- يمكّننا من التذكّر السّريع والسهل بسبب الارتباط الذّهني، ففي جدول أعمالك يمكنك تحديد قسم لكلّ دور، وعندما تسجّل ملاحظاتك يمكنك التّسجيل تحت كلّ دور حسب طبيعته، فعند شراء لوازم إصلاح جزءٍ من المنزل ضعْها تحت دورك في إدارة المنزل، وعندما تأتي بفكرة لمنتج جديد في شركتِك ضعْها تحت دورك المتعلّق بتطوير منتجات الشركة، وعندما توجد معلومات حول من يمكن أنْ يقدّموا تبرعات ضعْها تحت دورك في خدمة المجتمع، أمّا عندما تكون عنك معلومات حول عيد ميلاد فردٍ في الأسرة أو مقاس حذاء أحد أبنائك ضعْها تحت دورك الأسري.

وبعضُ النّاس يجد أنّه من الأيسر الاحتفاظ بقائمة فيها أرقام الهواتف والعناوين تحت مختلف الأدوار، أي يضعون تليفونات الزّملاء تحت دورهم في العمل، وتليفونات المطاعم والخدمات المنزلية تحت دورهم الأسري، وعندما لا تحتاج اتّصالًا مباشرًا بمذكراتك يمكنها وضعَها في ملفّات على الحاسب مرتّبة حسب أدوارك، فالمعلومات المتعلقة بالعمل يمكن الاحتفاظ بها في ملفّ مرتّبةٌ فيه هذه المعلوماتُ حسب أدوارك في العمل، وربما يكون هناك ملفّ لكلّ دور، ثمّ يقسّم الملف داخليًّا حسب الأدوار الفرعية، وحتى المشروعات رهن الدراسة يمكن تقسيمها حسب الأدوار، ثمّ تحالُ إلى الملفّات بعد الانتهاء

منها، والمعلومات العائلية مثل: مقاس الملابس والتقدّم الدراسي والرعاية الأسرية والهدايا يمكن ترتيبها حسب الأدوار، كما أنّ خططك لتطوير مهاراتك الذاتية مثل قائمة الكتب التي تودّ قراءتها، وسجلّ الممارسات الرياضية أو حتّى قائمة الأهداف التي تتمنّى تحقيقها توضع تحت الدّور الشخصي، حتى ذاكرة الحاسب الشّخصي يمكن تقسيمُها حسب الأدوار بحيث يسهل الوصول إلى هذه المعلومات.

وتقسيم المعلومات حسبَ الأدوار ينسجم مع العملية الذهنية للإنسان، لذلك فعندما ننقل نظامًا لحفظ المعلومات صمّمه شخص آخر فقد لا يحقّق ذلك لنا النجاح؛ لأنّ الإطار الذهني للشّخص هو الذي يحكم هذا التّصميم، كما أنّ تنظيم المعلومات وفق الأدوار يدعم أيضًا التركيز على المربّع الثّاني في التّفكير فيما هو هام، ثمّ التفكير- بوقت أقلّ- فيما هو عاجل، وكلما حاولت كتابة مذكّرات أو رقم هاتف أو أنْ تحتفظ بمعلومات في ملف على الحاسب حاول أنْ تفكّر في الأهمّ في العلاقات وفي الأمانة التي تحملها في حياتك.

٥/٣ التّوازن يقود إلى مزيدٍ من التوازن

> **إنّ فهم «التوازن» و «الأدوار» بشكل شمولي سيوجد لديك القوة لمواجهة القيود التقليدية المفروضة علينا بفعل الزمن، فبالرؤية التقليدية نرى أدوارنا قطعًا متناثرة متعارضة مع بعضها البعض، متنافسة على الطاقة والوقت متاح لنا.. وهو قليل، وهذه الرؤية تقيد العقل والفكر، فهناك دائماً وقتٌ محدّد لفعل هذا... أو ذاك، وبالتّالي فمن المستحيل القيام بكلّ شيء.**

أمّا بالرّؤية الشمولية فننظر إلى أدوارنا من خلال عدسة: هذا... و... ذاك، حيث نرى الاتصال العميق بين أدوارنا المختلفة في الحياة والتفاعل الإيجابي الهائل بينها، إنّ هذه الرؤية تسمحُ باتّساع العقل إلى ما لا نهاية، فقد يكون

الوقت محددًا ولكنّنا كأشخاص حدودنا مفتوحة، فعندما نوجد التّفاعل بين الأدوار المختلفة في حياتنا فسيكون لدينا الكثير من الطاقة التي نضعها في هذا الوقت المتاح لنا.

أهدافُ المربّع الثّاني لزراعة التوازن في أدوارنا

- راجعْ صياغة رسالتك وأدوارك، وتأكّد أنّ أدوارك تنبُع من هذه الرسالة، وأنّ رسالتك تشكّل كلّ الأدوار المهمة في حياتك.
- حلّل كلّ دور من أدوارك في شكل علاقات وأمانات، وقد يساعدك استخدام النموذج المبيّن في الشكل السابق.
- نظّم خطّتك الزمنية حول أدوارك.
- نظّم المعلومات الموجودة في ملفات الحاسب الخاص بك حول هذه الأدوار.
- حاول صياغة رسالتك واتّفاقيات الأمانة والمسئولية الخاصة بك حول أدوارك.

الفصلُ الرّابع

قوّة الأهداف

١/٤ تمهيد

تعدّ فكرة القوة النّاتجة من الأهداف من أهمّ العناصر التي تردُ في أدبيات الإدارة الذاتية، وقد أشاروا إلى مزايا وضع أهداف محدّدة قابلة للقياس، ولها زمن محدّد تتحقّق فيه، وأوضحوا أنّ عملية وضع الأهداف مبنيّة على مبدأ التركيز الذي هو مثل تجميع أشعة الشمس المنتشرة من خلال عدسة ممّا يؤدي إلى إشعال النار في بقعة ما، وهذه العملية هي تجسيد للخيال المبدع والإدارة المستقلة، وعملية ترجمة الرّؤية إلى أهداف ممكنة التحقيق هي العامل المشترك في نجاح الأفراد والمنظمات.

ولكنْ رغم مزاياها الواضحة، فإنّ الخبرة والمشاعر حول عملية تحديد الأهداف تختلف من شخص لآخر، فبعضنا يضعُ أهدافًا طموحة، ويمارس انضباطًا هائلًا على نفسه، وفي النهاية يدفع ثمنَ هذا الإنجاز الكبير من صحّته أو علاقته بأسرته، أمّا البعض الآخر فلا يمكنه الالتزام بهدفٍ عادي لمدّة يومين فقط، والبعض يرى في وضع الأهداف الصحيحة العاملَ الأوّل في نجاح الأفراد والأمم، والبعض الآخر يراها مجرّدَ أوهام ليس لها تأثير في ما يجري على أرض الواقع، يقول البعض إنّنا إذا فكّرنا بطريقة إيجابية يمكننا تحقيق أي شيء، بينما البعض الآخر يقولون لنا: لا داعي لأنْ نرهق أنفسنا في تحقيق ما لا يمكن الوصول إليه، ويكفي كتابة الأهداف في الخطة استكمالًا للشكل.

٢/٤ منطقتان للمعاناة

يقول كوفي(١): «مِن خبرتنا الماضية في موضوع وضع الأهداف تبين لنا أنّ هناك منطقتيْن للمعاناة:

١. الإحساس بالفشل والخوف من المستقبل عندما لا نحقق أهدافنا.

٢. النتائج المدمرة التي تحدث عند وصولنا إلى بعض هذه الأهداف دون بعضها الآخر.

١/٢/٤ السّحْب من حساب الكرامة والكبرياء

لكلّ منّا حساب للكرامة والكبرياء يعكس مقدار الثقة التي نضعها في أنفسنا، ولذلك فإنه عندما نضع أهدافنا ونحقّقها يؤدّي ذلك إلى إضافة في حساب الكرامة والكبرياء، حيث تزداد ثقتنا في أنفسنا، وفي أنّنا ملتزمون حيالَ أنفسنا وحيال الغير، ويصبح الرصيد العالي في هذا الحساب مصدرًا للقوة والأمان.

ولكنْ عندما لا نحقّق الأهداف التي وضعناها يبدأ السّحبُ من رصيد ذلك الحساب، ويصبح ذلك مصدرًا للألم الكبير، وبمضي الوقت يؤدّي السّحب المتكرّر من ذلك الحساب إلى أنْ نفقد الثقة في قدرتنا على قطع الوعود والوفاء بها، وبالتّالي فقدان الثقة في أنفسنا وفي الغير، ممّا يحدّ من قدرتنا على وضع وتحقيق الأهداف المقبولة، وعندما نحتاج إلى القوة الذاتية لمواجهة التحديات الكبيرة في حياتنا لن نجد هذه القوة متوفرة.

إنّ بناء قوّة الشخصية مثلها مثل بناء الجسم القوي، وعندما يأتي وقت الاختيار فإنه ما لم تكنْ لديك الشّخصية فإنّ أيّ تجميل خارجي لن يغطي ضعف الشّخصية، ولذا فلا بدّ من توافر القوّة لكي تضع هدفًا كبيرًا، أو لتحلّ معضلة كبيرة من النوع الذي لا تفلح معه المسكنات، وهذه القوّة هي التي تضمن تماسكك وتماسك أسرتك عندما تهبّ عليك الرياح العاتية.

❋ **وهناك العديدُ من الأسباب وراء عدم وصولنا إلى أهدافنا:**

- **قد يكون لأنّ هذه الأهداف غير واقعية.**

- **وقد يكون لأنّنا نضع توقّعات لا تعكس أي إدراك للذات**، وذلك مثل أنْ نقول إنّه مع بداية السنة الجديدة سوف نعدّل أسلوبنا في الأكل ونزيد من ممارسة الرياضة، ولا يتحقق لك لمجرّد أنّ السنة الجديدة بدأت، ونحن في هذا مثلنا مثل مَن يتوقّع لطفله الصغير أنْ ينتقل في يوم واحد مباشرة من مرحلة الحبْو إلى الأكل بالشّوكة والسكين وقيادة السيارة، هُنا تكون توقّعاتنا مبنيّة على سراب دون إدراك للقدرات الذاتية، ودون إدراك للقوانين التي تحكم النّمو الطبيعي للناس وللأمور.

- **وأحيانًا نضع أهدافًا** ونعزم على تحقيقها عزمًا أكيدًا، **ولكن قد تتغير الظروف أو قد نتغيّر نحن**، وسبحان الذي قلوبُ العباد بين يديه يصرّفها كما يشاء، فقد تظهر فرص جديدةٌ وهائلة، فالاقتصاد حولنا يتبدّل بسرعة، وقد يدخل شخص جديد في حياتنا ويغير نظرتَنا للأمور، وهنا يصبح السيناريو مختلفًا، في هذه الحالة، ومع الإصرار على أهدافنا القديمة نصبح نحن عبيدًا لهذه الأهداف وفي خدمتها بدلًا من أنْ تكون هي في خدمتنا، ولكنّ التّخلي عن هذه الأهداف يشعرنا بالذّنب لأنّنا لم نلتزم بما تعهدنا به لأنفسنا ولمن نحبّ، ومن الصّعب علينا أنْ نتعرّض لتغيير الأهداف باستمرار.

٣/٤ وضعُ السّلم على الحائط الخطأ

بينما يترتّب على الفشل في تحقيق الأهداف آلامٌ كبيرة فإنّ لتحقيق بعض الأهداف دون بعضها آلامًا من نوع آخر، فأحيانًا ما يكون تحقيق أهداف معينة على حساب جوانب أخرى مهمة في حياتنا مثل وضع سلّم النجاح على الحائط الخطأ، وبعد أنْ نبذل الجهد الكبير في تسلّقه لا نصل إلى السعادة ولا الرضا.

يحكي كوفي (١) القصّة الآتية عن أحد أصدقائه: «منذ عدّة سنوات أعلن فلان لزملائه وجيرانه أنّ هدفه للعام القادم هو أنْ يكسب مليون دولار، وكان

من رجال الأعمال المبدعين الذين يؤمنون بالفكرة القائلة «أعطني فكرة جيدة وأنا أكسب مليونًا»، فعمل على تطوير وتسجيل وإنتاج اختراع خاصّ بأجهزة الرياضة البدنية، ودار به في كلّ المناطق ليبيعه.

وفي نهاية العام أعلن هذا الشّخص أنه حقّق هدفه وكسب المليون دولار، ولكنه بعد ذلك بقليل طلّق زوجته لأنّ اثنيْن من أبنائه أدْمَنَا المخدرات، بينما خرج الثالث ولم يعد، باختصار تفكّكت عائلته تمامًا، هذا الرجل ركّز كلّ جهده ووجدانه على هدف واحد، وأصبح يقيس كلّ شيء من خلال هذا الهدف، ولكنّه نسي أنْ يحسب التكلفة على بقية حياته، لقد كلّفه هذا المليون ما هو أغلى منه... كلّفه عائلته».

عندما يستوعبنا هدفٌ واحد نصبح مثل الحصان الذي يلبس على عينيه ما يجعله لا يرى إلّا ما هو أمامه مباشرة، فأحيانًا ما تكون أهدافنا من نوعية «اخطف واجرِ» تاركين الكثير من الضحايا في الطريق وفي البيت، وغالبًا ما تكون هذه الأهداف محددة بطريقة جيدة، ولكن تحقيقها قد يترك خلفه آثارًا غير طيبة.

لقد حاول جورباتشوف الحدّ من استهلاك الشّعب الروسي للكحوليات حتى يرتفع إنتاجه، وكما يحدث في أيّة عملية منْع فبدلًا من أنْ يذهب الشعب إلى العمل المنتج ذهبوا إلى المخدرات بدلًا من الخُمور، لقد نجحتِ الحكومة في خفض الاستهلاك من الكحول ولكنّها لم تحقق الهدف الأسْمى الذي كانت تسعى إليه، **ونحن نضع الهدف متوقّعين أنّ الوصول إليه سيحقق نتائج كلها إيجابيّة ترفع من جودة الحياة، ولكن أحيانًا لا تحقّق هذه النتائج الإيجابية، وأحيانًا يتسبب تحقيق الهدف في ترتيب سلبيات معينة،** فنصبح في حيرةٍ بعد تحقيق هذا الهدف، والمعضلة هنا أنه عندما تتحقّق الأهداف قد ترتّب آثارًا سلبية، أمّا إذا لم تتحقّق هذه الأهداف فإنّ ذلك يخلف الحسرة والإحساس بالفشل، فهل هناك سبيل للاستفادة من قوة الأهداف دون أنْ نتعرّض لهذه المشكلات؟ وهل يمكن

زيادة رصيد الكرامة والثقة بالنفس من خلال عملية تحديد دقيقة للأهداف ثمّ تحقيقها بشكل منتظم؟ وهل يمكن التخلّي عن بعض الأهداف أو تعديلها أو حتى الفشل فيها مع بقاء رصيد الكرامة والثّقة غير منقوص؟ وهل هناك ضمان لأن نكون قد وضعنا سلم الارتقاء في الحياة مستندًا إلى الحائط الصحيح؟

يؤكّد كوفي (١) أنّ ذلك ليس فقط مُمكنًا بل من المُمكن كذلك أنْ يكون في هذه العملية دعمٌ لقدرتنا على تحقيق الأهداف، والسر في ذلك يكمن في استخدامنا لملكاتنا الإنسانية الأربع بشكل متفاعل عند قيامنا بتحديد وتحقيق الأهداف بشرط أنْ تكون هذه العملية مبنية على المًبادئ السماوية.

٤/٤ استخدامُ مَلكاتنا الإنسانية

> **تعتمدُ عملية وضع الأهداف على اثنتين من الملكات الإنسانية الأربع هما: الخيال المبدع والإرادة المستقلّة، فحين نستخدم خيالنا المبدع نتصوّر الفرص الممكنة إلى ما هو أبعد من خبرتنا الشّخصية، ونستخدم إدارتنا المستقلّة لاستشفاف الخلفية والظروف ثمّ نجعلها لا تعوقنا عن أهدافنا، فعندما نضع هدفًا فكأنّنا نقول: «أنا أرى شيئًا مختلفًا عما يحدث حاليًا في الشركة، وسأستخدمُ جهودي لجعل هذا الشيء ملموسًا، وأنا على استعداد لكي أدفع ثمن الوصول إليه»**

قوى هاتين الملكتين هائلة؛ لأنّهما القوة وراء العيش بهدف (أي التغيير الواعي)، ولكن هناك قوّة الملكتين الأخريين من ملكاتنا، وهما:

الضّمير الحي وهو الصّلة العميقة التي تربط الأهداف بالرسالة والحاجات والمبادئ.

وإدراك الذات وهو التّقييم الدقيق لقدرتنا والرّصيد المتوفّر في حساب الكرامة والثقة.

١/٤/٤ الضّمير الحي

قوّة الضمير أنّه يوحّد الصّلة بين الأهداف والرسالة والمبادئ، وهذا هو ما يسمى بالرشد المطلوب عند لحظة الاختيار والقرار لوضع هدفٍ ما، فاللحظة التي نقرّر فيها- بكامل وعْينا- أنْ نركّز طاقتنا نحو هدف معيّن هي في الحقيقة لحظة اختيار، فما الذي يؤثّر في هذا الاختيار، هل يحدّده ما تفرضه المرآة الاجتماعية؟ أمْ ما يفرضه علينا الآخرون؟ أمْ ما تحدّده مبادئ صحيحة تركّز على العطاء النابع من الداخل؟

إنّ الأهداف المتّصلة بالذات تكون مشحونة بالدّافع الداخلي ومبنية على الإدراك للشمال الحقيقي الذي يحقّق جودة أعلى في الحياة ودرجة أعلى في الآخرة، ومن أحسن الطّرق للتأكد من حصولك على قوّة الضمير هو أنْ تسأل ثلاثة أسئلة رئيسة، هي: ماذا، ولماذا، وكيف؟

* أوّلًا: ماذا؟

أي ماذا أريد تحقيقه؟ ما الإضافة أو العطاء الذي أريد أنْ أعطيه؟ وما الغاية التي أنشدُها من وراء ذلك (النّية)؟ إنّ ماذا المبنيّة على المبادئ تركز على النّمو والعطاء، إنّها أكبر من مجرّد تحديد أهداف وتحقيقها، لقد حدّد هتلر أهدافًا ووصل إليها، كذلك حدّد غاندي أهدافًا ووصل إليها، والعبرة في النّهاية هي في نوعية الأهداف التي نركز عليها، وفي الحياة لتحقيق ما تسعى إليه (الأهداف)، وسوف تصلُ إليه إذا بذلت الجهد الكافي، فإذا كانت أهدافنا نابعة من المبادئ التي تحقّق جودة أعلى للحياة فنحن نسعى إلى الأفضل، وسنحصل عليه بإذن الله.

* ثانيًا: لماذا؟

أي لماذا أسعى إلى هذه الأهداف؟ هل تنبُع أهدافي من رسالتي ومن حاجاتي ومن المبادئ الصّحيحة؟ هل هذه الأهداف تمنحني القوّة على العطاء من خلال أدواري في الحياة؟ إذا رجعت إلى رسالتك ورؤيتك قد تجد أنّه من السّهل عليك تحديد ماذا عن تحديد لماذا وكيف؟

يقول كوفي(١): «بعد محاضرة عن الرسالة والأدوار والأهداف سألت أحد المشاركين إنْ كان بإمكانه القيام بعملية وضع أهدافه بمشاركتي وأمام الحاضرين، فوافق.

قلت له: الآن، اخترْ أيّ دور تحبّ، أجاب: دور الأب.

سألته: ما أهمّ الأهداف التي تريد تحقيقها في هذا الدور؟

أجاب: تحسين العلاقة مع ابني البالغ ١٤ سنة، سألته: لماذا؟

أجاب: لأنّ علاقتنا ليست كما يجب أنْ تكون، سألته: ولماذا تودّ تحسينها؟

أجاب: لأنّه يواجه العديد من التّحديات، وأراه يسير في اتجاهات غير منتجة، وأشعر أنّ من واجبي أنْ أكون قريبًا منه في فترة المراهقة، سألته: لماذا؟

أجاب: كي أضمنَ أنْ يبقى على الطريق الصّحيح، سألته: لماذا؟

أجاب: لأنّه يحتاج إلى ذلك، سألته: إذًا ما السّبب في رغبتك القيام بذلك؟

أجاب: لأساعده، سألته: لماذا؟

عند هذا الحدّ شعرت أنّه بدأ يضيق بأسئلتي، ولكن أجاب: لأنّني أبوه، إنّها مسئوليتي سالته: إذًا لماذا تريد القيام بذلك؟

كان الضّيق قد أصبح واضحًا على وجهه، وبدأ يردّد: بسبب... بسبب

هنا لم يحتمل اثنان من الحاضرين الجلوس أكثرَ من ذلك فانتفضَا واقفين مردّدين في نفس الوقت: لأنّك تحبّ ابنك!!

فانفرج وجهُ الأب بابتسامة خجولة، وصاح: هذا صحيح.. إنّني أحبّه، بعد ذلك أحس كلّ الحاضرين بالقوّة والأمان يشملان كيان هذا الرجل».

انظرْ كيف استمرّ كوفي في استعمال لماذا حتى يصل إلى السّبب الحقيقي وراء الهدف، وهو حبّ الأب لابنه، ولمّا وصل هذا المعنى للرجل أحسّ بالقوّة والأمان يملآن كيانه.

بدون هذا الاتّصال العميق بالذات من الداخل سنستمرّ في الحياة مكبّلين أنفسنا بأعباء تحقيق أهداف معينة، مصمّمين على الوصول إلى خطّ النهاية رغم كلّ الآلام والجراح، حتّى لو كان ذلك هو آخرَ ما نقوم به في هذه الدنيا، إنّ

عدم الاتصال بالذات- حيث مصدر الطاقة والعقيدة والخبرات- يجعلنا نعمل ونحن غير متأكّدين، وقد نعمل ضدّ مصالحنا، إنّ العهد الذي تقطعه في لحظة حماس قد لا توجد له القوّة المتدفقة الدائمة التي تحملنا على تحقيقه بنجاح، إنّ مفتاح الحماس هو الدّافع، إنّه إجابة سؤال لماذا، إنّه الشيء الذي يجعلنا أقوياء عند الشدائد، إنّه القوة التي تجعلنا نتمكّن من أنْ نقول: لا، في حين أنّ نعم تحرقنا من الداخل بفعل الضغوط الاجتماعية مثلًا، وإذا لم يكن الهدف مرتبطًا بأعماق كلمة لماذا الموجودة داخلنا فغالبًا يكون الهدف الذي نسعى إليه ليس هو أفضل الأهداف، حتّى ولو كان يبدو هدفًا جيدًا، ولذا فنحن في حاجةٍ إلى تحليل الهدف قبل اختياره، واتصال هذا الهدف بأعماقنا يعني أنْ نفكّر فيه ونحسّه بداخلنا، وأنْ نفتح قناة تربط بين هذا الهدفِ وبين بصيرتنا الداخلية، ولكما كان الاتّصال قويًّا كلّما بقي الحماس لتحقيق هذا الهدف متّقدًا.

*** ثالثًا: كيف؟**

أي كيف سأقوم بذلك؟ ما المبادئ الأساسية التي ستمكّنني من الوصول للهدف؟ وما الاستراتيجية التي سأستخدمها لتطبيق هذه المبادئ؟

> **عندما نوجد الارتباطَ بين ماذا ولماذا يبقى الانطلاق إلى كيف، إنّ عملية اختيار الكيفية موجودةٌ عميقة في منطقة بين ما يسمّيه العلماء بنمطي التّحقق والانطلاق في الفكر (أو الإرادة)، فتحتَ نمط التحكّم يكون الفرد تحت الإشراف الدقيق حتى يمكنه تحقيق المطلوب، والعكس إذا كان النّمط هو الانطلاق فإنّ الأساس هو أنّ الحرية تجعل المرء يعمل ويقدم أفضل ما بداخله، ولو كان مع هذه الحرية إيمانٌ بالهدف فيمكنه تحقيق ما يشبه المعجزات.**

ونمَطَا التّحكم والانطلاق موجودان في أنفسنا كذلك، فمِن منظور التحكم نحن نريد من أنفسنا الالتزامَ متى أردنا تحقيق هدف ما، **أمّا إذا كنّا نرى الذات من منظور الانطلاق فإننا نرى أنّ المهمّ هو إيجاد الظّروف التي تسمح**

بانطلاق الطّاقات الكامنة في الذات، على عكس التركيز على الملكة الخاصّة بالإرادة المستقلّة لكي تتحكّم في الذات وتنفذ المطلوب مهما كانت الظروف، لأنّ هذا المنهج هو منهج التحكم.

يستكملُ كوفي(١) الحديث عن الأب الذي يحبّ ابنه ويودّ أنْ يساعده:

سألت الأب: الآن كيف ستبيّن حبّك لابنك؟

أجاب: لا أدري، سأحاول اغتنام الفرصة لذلك، سألت: وغير ذلك؟

أجاب: سأخصّص له بعض الوقت. سألت: ثمّ ماذا؟

أجاب: لا أدري، حقيقة إنّني خائف، لقد حاولت من قبل ولم أنجح، وكلّما حاولت جاهدًا في هذا الاتجاه فشلت في تحقيق المطلوب.

عند ذلك تحدّثنا عن بعض المبادئ التي يمكنه تطبيقها في العلاقة بينه وبين ابنه، مثل: الثّقة المتبادلة، فلكي تحصل على ثقة ابنك لا بدّ أنْ تثبت له أنّك محلّ لهذه الثقة، اقطع عهودًا وحافظ عليها، أظهر احترامك وتقديرك وتعاطفك حتّى مع غير الموجودين أمامك، وهناك أيضًا: الفهْم المتبادل، أي حاول فهْمَ مَن أمامك أولًا، وأعْطه الاحترام اللازم.

بدأ الأب يدركُ كلّ ذلك، لقد أدرك أنّه مهما كانت المحاولة فلن تكون فعالة طالما بنيت العلاقة على رغبته في التحكّم في ابنه، مهْما كانت نواياه صادقة في مساعدته، بدلًا من مبدأ تركه منطلقًا بقيادة ذاتيّة قائمة على المبادئ وبتوجيه قائمٍ على الحب.

يقول كوفي(١) «كثيرًا ما يطرح المشاركون في حلقات الدرس حالاتٍ تحوي دورًا من أدوار العمل بدلًا من دورٍ من أدوار الأسرة، وعندما يسألون بماذا تجدهم يذكرون أهدافًا مثل:

- زيادة المبيعات بنسبة ٥٪ في الشهر.
- خفض تكلفة العمليات ٣٪ بنهاية الربع الأوّل من السنة.
- رفع معنويّات العاملين في الإدارة التي أعمل فيها.

ولكنْ عندما ننتقل إلى سؤال لماذا؟ نجد أنّ الدوافع لدى هؤلاء هي غالبًا دوافع سلبية خارجة عن الذات: اقتصادية- اجتماعية، مثال ذلك:

- لو لمْ أحقّق ذلك لفقدت وظيفتي.
- لو لمْ أحقّق ما وعدت به لفقد مصداقيتي.
- لدينا مشكلة حقيقية في الإدارة، ولا بدّ من حلها قبل أنْ تكبر.

ولكنْ عندما طلبنا إجاباتٍ أعمق، حصلنا على إجابات من النّوع الآتي:

- إذا حقّقت ذلك أكون قد قمت بواجبي واستحققتُ أجري.
- أشعر أنّني أنجزت شيئًا ما، وقدّمت خدمة أفضل لعملائي.
- أنّني من خلال ذلك أجعل أسرتي ومدينتي مكانًا أفضل.

لاحظْ أنّه في المجتمعات الغربية المادية لا ذكر لدوافع مثل إرضاء الله ﷻ، أو السّعي لجنّةٍ عرضها السماوات والأرض، وهي مِن أقوى الدوافع عند المسلمين- أو المتديّنين منهم على الأقلّ-. إنّ كثيرًا من أعمال الشّركات مركز حول الأهداف الاقتصادية، أو البعد الماديّ بشكل لا يجعلها تصل إلى الدوافع العميقة، هذه الشركات تفشل في الوصول إلى إشباع الحاجات الاجتماعية والعقلية والروحية للعاملين فيها، إنّها لا تسمح للأفراد بالاتّصال داخليًّا للوقوف على ما يعتملُ في قلوبهم، أي حاجاتهم إلى الحبّ والتعلّم وخدمة الآخرين، وإلى أشياء هي فوق الذات، وهذا الشّعور والاتصال الداخلي هو مصدر الطاقة والإبداع والولاء الذي يسعى إليه أصحاب الشركة.

وعندما نتطرّق إلى سؤال كيف؟ نجد أنّ هؤلاء الذين يتحدثون عن دورهم في العمل يفكّرون عادة بمنطق تنفيذي، أي مجرّد التنفيذ ولا شيء وراءه، مثال ذلك يقول لك: كلّ المطلوب أنْ أقوم بهذا العمل، فإذا سألته: هل قمت بهذا العمل من قبل؟ فيجيبُك: نعم. فتسأله: وهل حقّقت النتائج المرجوّة؟ وغالبًا ما تأتي الإجابة: لا، للأسف.

عند ذلك تحدّثه عن مبادئ الاتّجاه إلى «الشّمال الحقيقي» التي تحقّق الأثر القوي، تحدّثه عن مبادئ التّعايش والتفاهم والأمانة وحفظ العهود وبناء العلاقات والرؤية المشتركة والمكسب المشترك وارتباط النّظم، **عندئذ يتّضح له أنّ معرفة ما نفعله أو ما نريد أنْ نفعله بحماس لا يكفي؛ لأنّ الفعل يجب أنْ ينبني على مبادئ ترفع من جودة الحياة.**

ومِن أقدر على إرساء هذه المبادئ من الله، «ألا يعلم مَن خلق وهو اللطيف الخبير» (الملك : ١٢)، الذي خلقنا ويعلم ما يصلحنا، والذي لا يأمرنا إلّا بما فيه سعادتنا في الدارين، **إنّ القيام بالمهامّ المناسبة للسبب المناسب وبالشكل المناسب هو مفتاح الجودة الأعلى في الحياة، ومفتاح دخول الجنة**، وهذا يتأتّى من قوّة الوعي الذي يربطنا بالرؤية والرسالة ومعرفة الشّمال الحقيقي، ويتأتّى من قوّة الإيمان بالخالق والسعي الدائم لإرضائه.

٤/٤/٢ الوعي بالذّات يساعدنا على بناء الكرامة والثقة

أنْ تكون محلًّا للثقة له نفس أهمية رصيدنا في حساب الكرامة والعزة، ولأنّ كرامتنا وعزّتنا هي أساس الثقة بالنفس والثقة بالغير تصبح زيادة هذا الرصيد هي الحكمة وهي تجسيد لقيادة الذّات، ونحن نبني ذلك من خلال ممارسة الإرادة المستقلة في قطع العهود والوفاء بها، فقد نضع أهدافًا أكبرَ من طاقاتنا بشكل يغير رصيدنا الإيجابي إلى رصيد سلبي عندما نفشل في تحقيقها، وقد نضع أهدافًا أقلّ من طاقاتنا بشكل يجعلنا نضيف إلى هذا الحساب رصيدًا صغيرًا بدلًا من الرّصيد الكبير الذي كان يمكن إضافته لو وضعنا الأهداف المناسبة، وقد تفوتنا الكثير من الفرص للإضافة لهذا الحساب يوميًّا لأنّنا مشغولون، ثمّ نلوم الظروف والآخرين لفشلنا في تحقيق أهدافنا.

إنّ الإدراك العميق للذات يشمل الأمانة مع نفسك، وهذا الإدراك يأتي من سؤال النفس الأسئلة القاسية، الآتية:

- هل أنا حقيقة أحبّ القيام بذلك العمل؟

- هل أنا مستعدّ لدفع الثمن الذي يتطلبه ذلك؟ وبالذّات لو كان عملًا دعويًّا.
- هل لديّ القوة الكافية للقيام بذلك؟ وبالذّات القوة النفسيّة.
- هل أتحمّل مسئولية تنمية ذاتي من خلال هذا العمل؟
- هل كان أدائي ضعيفًا حتّى الآن، بينما يمكنني القيام بالأداء المتميز؟
- هل أنا دائمًا ألوم الآخرين على عدم قدرتي على وضع وتحقيق الأهداف؟

إنّ إدراك الذات، أو بمعنى آخر «أنا أرى نفسي بوضوح» يجعلنا نبدأ من الموقع الصّحيح حيث نحن بلا خداع نفس وبلا أعذار، ثمّ يساعدنا على وضع أهداف واقعية، ومن ناحية أخرى لا يمسح لنا بالانْخراط في التّافه من الأعمال، وهي عملية تساعدنا على احترام حاجتنا إلى النّمو العقلي، وطالما أنّ معظم إحباطنا في الحياة يأتي من خيبة الأمل من عدم تحقيق التوقّعات فإنّ القدرة على وضع الأهداف الواقعية تساعدنا على تحقيق الأمن والسلام في حياتنا.

إنّ إدراك الذّات هو الاستمتاع لصوت الوعي بما فعل، وهي عملية تساعدنا على فهم أنّ هناك مبادئ عليا مستقلّةً عنّا، وتساعدنا على فهم خطئنا، وذلك عندما نكون رقباء على أنفسنا (المراقبة)، وتساعدنا على التواضع والانفتاح على الآخر بهدف النمو والتغيير، وتساعدنا على إدراك أنّنا لا نملك قوّة لا نهائية ولا معلومات لا نهائية، وفقط عندما نضع الأهداف يمكننا وقف وعْينا عند هذه اللحظة، ومن خلال أقصى المستطاع من الأمور يمكننا أنْ نختار أفضل الأهداف وفقَ أحسن الأسباب ونخطط لتنفيذها بأفضل السّبل، أفضلها من ناحية مطابقتها لرسالتنا وغايتنا، **وقد يتغيّر الموقف، وقد نتغيّر نحن، ولكن الغاية العظمي والمبادئ لا تتغير.**

إنّ إدراك الذات يمكننا من أنْ نسأل هل نحن نترك الأفضل لكي نرضى بالعادي؟ يقول ابنُ الجوزي في كتابه القيّم «تلبيس إبليس»(٢): «إنّ الشيطان قد يأتي إلى الإنسان الصالح يحثه على فعْل المهمّ ليصرفه عن الأهمّ»!!، قد يكون هذا

الأفضل هو الهدف الذي نضعه أو قد تكون فرصُه غيرَ متوقّعة، أو معرفة جديدة، أو فرصة ستتاح مع المزيد من فهمنا للموقف، ولكن لو كان التّغيير يعود فقط إلى الطوارئ أو الانفعال اللحظي أو المعارضة للمعارضة فإنّ ذلك سيبعدُنا عن الأفضل، **أمّا إذا كان التغيير مصدره الرسالة والوعي والمبادئ فإنّ ذلك سيقودنا إلى الأفضل، وهنا يكون إدراك الذّات كافيًا لمعرفة الفرق بين الأفضل والعادي،** وعندها نتصرف على أساس المبادئ والضّمير والرّسالة، نضيف إلى رصيدنا في حساب الكرامة والاعتزاز بالنفس، إنّ الكرامة معناها أكبرُ من مجرّد الالتزام بهدف ما- أيًّا كانت الأسباب، إنّها كرامة مستمدة من النّظام، أي إنّها عملية متكاملة توجد دائمًا الصّلةَ بين الرسالة واللحظة التي نحياها.

٥/٤ كيف تضعُ وتحقّق أهدافًا مبنيّة على المبادئ

> **لن تحقّق لك الأهداف حياةً أفضل من غير الالتزام بالمبادئ، فقد تكون أهدافك جيدة وأسبابُك جيدة، ولكن دون المبادئ الصّحيحة سوف تتعثّر، إنّ الهدف المبنيّ على مبادئ له ثلاثةُ جوانب: أنْ يكون الهدف جيدًا، والأسباب جيدة، والمبادئ جيدة.**

إنّ عملية وضع الأهداف المبنيّة على المبادئ هي عملية إيجاد التفاعل بين ملكات الإنسان الأربع:

- فمِن خلال الضّمير الحي نتّصل بالرؤية والرسالة والمبادئ.
- ومِن خلال الخيال المبدع نرى الإمكانية والتفاعل والطرق الجديدة للوصول إلى الهدف.
- ومِن خلال إدراك الذّات نضع الأهداف الواقعية الطموحة مع بقائنا مستعدين للتغيير بإخلاص.
- ومِن خلال الإرادة المستقلّة نحن نختار الاختيار الهادف وننفذه، وتصبح لدينا الكرامة والعزة لأنّنا ننفّذ ما نقول وما نعدُ به.

إنّ عملية وضع الأهداف المبنيّة على المبادئ تصبح فعّالة متى شملت:

١. وضْع أهدافٍ في صورة إطار.
٢. وضْع قائمةٍ للاحتمالات في شكل «ربما».
٣. وضْع أهداف أسبوعية.

٤/٥/١ وضْعُ أهدافٍ طويلة الأجل بمثابة «إطار»

يجدُ الكثيرون أنّه من المفيد ربط أهدافهم الأسبوعية بالإطار الذي تحدده رسالتهم في الحياة، وذلك باستخدام أهدافٍ طويلة ومتوسّطة الأجل، ولكن استخدام مصطلح «طويلة ومتوسطة» يجعل هذه الأهداف أسيرةَ البُعد الزمني، وبينما يكون التّوقيت جانبًا مهمًا من جوانب تحديد الأهداف إلّا أنّه لا بدّ من أخذ جوانب أخرى في الحُسبان مثل العلاقات مع الناس ومع الأهداف ومع الأحداث التي تقع، وذلك يتحقّق بطريقةٍ أفضل من خلال الأهداف العامة ذات الإطار، وكلمة الإطار أو المحتوى تذكّرنا بأنّ القيادة الذّاتية ليست مجرد رؤية طويلة الأجل بل إنّها فهْمٌ شامل.

وإذا قمتَ بتنظيم وقتك وحياتك بوعي يُمكنك كتابة الأهداف العامة التي تمثل الإطار أسفل كلّ دور من الأدوار الحياتية في جداول إدارة الوقت حتّى يسهل الاطّلاع عليها، أمّا نموذج: ماذا؟ لماذا؟ وكيف؟ فهو نموذجٌ فعّال في حصر هذه الأهداف.

مثال:

الهدف العام في حالة الدّور الخاصّ بشحذ المنشار باستمرار (تنمية القدرات) يمكن تدوينُه على النحو الآتي:

ماذا؟ هدفي هو الاحتفاظ بجسدٍ صحّي منضبط باستمرار.

لماذا؟ لكي:

- يكون لديّ القوة والاستمرارية في إنجاز رسالتي بفاعلية.

- أصبح قدوةً لأبنائي وللآخرين في الحفاظ على اللياقة الصحية.
- يمكنني بناء الشّخصية السليمة والعقل السليم (العقل السليم في الجسم السليم).
كيف؟ من خلال:

- غذاء صحي: سأزيد من تناول الخضروات والفواكه الطازجة والمواد الكربوهيداتية والأسماك، وسأقلّل من كميات السكر والملح واللحوم الحمراء، وسآكل وجبات أصغر على مرّات أكثر.
- الرياضة البدنية: سأتدرّب تدريبات لياقة بدنية لمدّة نصف ساعة أربع مرّات في الأسبوع على الأقلّ، وسأنضمّ إلى فريق كرة السّلة أو التنس، وسأنام مبكرًا ولمدّة سبع ساعات وأستيقظ مبكرًا، ولن أنام بعد صلاة الفجر.
- الاتّصال بين العقل والبدن: سأفكّر بشكل إيجابي تجاه جسمي وصحتي، وسأقرأ كثيرًا وأبحث في النتّ، وأحضر النّدوات المتعلقة بالناحية الصحية لأتعلّم أكثر في هذا الجانب.
- التّركيز: سأعمل كشفًا صحيًّا شاملًا كلّ سنة، وسأعتني بالمشكلات الصحية لدي.
- هذا المنهج الخاصّ بماذا/ لماذا/ كيف.. يوجد الاتّصال بين المبادئ والرسالة والأهداف، فعندما نبدأ في إعداد أهدافنا الأسبوعيّة يمكننا مراجعة هذه الأهداف العامة حتى يحدث الاتّصال بها، ومن ثم يمكن تحديد المهامّ التي لو قمنا بها لتقدّمنا في اتجاه هذه الأهداف.

> **انظرْ إلى الهدف بهذا الشّكل حتى تدْعم الاتّصال الداخلي بين عناصر حياتك، ورغم أنّ هذا الهدف هو هدفٌ ماديّ خاصّ بالجسد، ويوضَع تحت دور شحذ المنشار فمِن الواضح أنّ ذلك الهدف متداخلٌ من كلّ الأدوار الأخرى.**

إنّ أعظم المنافع التي تجْنيها مِن ممارسة الرّياضة بانتظام ليست المكسب المادي أو العضلي، ولكنّه المكسب الرّوحي؛ حيث يزدادُ الإحساس بالكرامة

والعزة وقوة الشخصية وحسن التوكّل على الله؛ لأنّ ما ننفقه من وقت في إعداد– والمحافظة على– أجسادنا لو كان بنية التقوّي على عبادة الله يتحوّل هذا العمل من عادةٍ يعتادها المرء إلى عبادة يؤجَر عليها، أمّا المكسب العقلي فيتمثّل في معرفة المزيد عن الجانب الصحّي وجسم الإنسان، وفي التفكير بشكل صحيّ، ومعرفة الطّعام الصحي، وتخفيف الضغط النفسي عن طريق الرياضة التي يتصبّب الإنسان منها عرقًا.

كلّ ذلك يؤثّر في فاعلية هذا الهدف المادّي، أمّا لو مارست الرياضة– وبالذات المشي أو الجري– بمشاركةٍ من الأسرة أو الأصدقاء فهذا سيحقّق لك مكسبًا اجتماعيًّا بجانب المكسب العضويّ المادي، إذًا فتحسّن الصّحة يقوّي فينا الأبعاد الزوجية والاجتماعية والعقلية، ويؤثر إيجابيًّا في كلّ الأدوار الأخرى في حياتنا، إنّ إدراك وجودِ هذا التداخل يزيد من طاقاتنا الفكرية، ويساعدنا على تحقيق التفاعل الإيجابي.

٢/٥/٤ إعداد قائمة باحتمالات «ربّما»

من المُشكلات التي تواجهنا عند تحديد الأهداف أنّه عندما نقرأ كتابًا أو نحضر دورة تدريبيّة، أو نجري حديثًا مع شخص ما نخرج من ذلك بفكرة عن شيء نريد تحقيقه فعلًا، ولكننا قد نكون لسْنا جاهزين بعدُ لتحديد هذا الهدف، وفي نفس الوقت لا نحبّ أنْ نفقد هذه الفكرة، وتكون النتيجة أنْ نترك هذه الفكرة طائرة في الهواء، تدخل وتخرج من منطقة الإدراك، وتعيقنا عن التّركيز على ما نقوم به من عمل، وتوجد لدينا حالة من عدم الرّاحة بسبب الإحساس بأنّ أمرًا ما لم ينجَز بعْد.

وقد نكتب هذه الفكرة على قائمة الأعمال التي يجب القيام بها، وهذه القائمة تشمل الأمور التي يجب إعطاؤها أولويّة التنفيذ مختلطة بأمور أقلّ أهمية،

نكتبها لمجرد تذكيرنا بالأعمال التي لم تتمّ، والأجدى من ذلك هو إعداد قائمة «ربّما»، وهي قائمة توضع أسفل الدور المتعلّقة به لتنفيذها في المستقبل، وكتابتها هنا لا تعني أنّها دور أو التزام، ولكن معناها أنك قد تنفّذها أو لا تنفذها، إنّها معطيات توضَع محلّ الاعتبار عند التّخطيط المستقبلي، وهنا تكون كرامتك واعتزازك بنفسك ليس محلّ اختبار لأنّ هذه الفكرة ليست ملزمة لتنفيذها لأنّها تحت بند «ربّما».

إنّ تسجيل بعض الأفكار تحت قائمة «ربما» يخفّف من وطأة الالتزام والقلق، ويجعل هذه الأفكار مطروحةً للتنفيذ في المستقبل، وعند التّخطيط للأسبوع يمكن مراجعة هذه القائمة، وترجمة أيّ بند فيها تجده مناسبًا وتحويله إلى هدف، ثمّ اتركْ باقي هذه القائمة لأسابيع مستقبلية، واحذف منها ما تجده غيرَ مُجْد.

٣/٥/٤ وضْعُ أهداف أسبوعية

عند وضع الأهداف الأسبوعية يجب أنْ يكون نموذج: ماذا/ لماذا/ كيف؛ أسلوبًا للتفكير حول أدورانا وأهدافنا، فعندما نضع الأهداف ننظرُ إلى كلّ دور، ونفكّر لحظة للإجابة عن هذا السّؤال:

> **ما الشّيء الأعظم الذي يمكنني تحقيقه في هذا الدور خلال هذا الأسبوع بحيث يكون له أعظم تأثير إيجابي؟ إنّ الإجابة عن هذا السّؤال قد تكون في صورة شعور أوً انطباع يظهر عندما نراجع رسالتنا أو أدورانا.**

فمثلًا يقول أحدُ الأشخاص: «عندما أراجع أدواري كلّ أسبوع يأتيني الشعور بضرورة القيام ببعض الأشياء خاصّة في دوري كأب، فقد يطرأ على ذهني أمرٌ ما يتعلّق بأحد أبنائي، هنا أجدُ نفسي أكثر إدراكًا لحاجات أبنائي الشّخصية، وأكثر حساسية وانفتاحًا للفرص التي تساعدني على الاستجابة الفعّالة لتلك الحاجات».

٦/٤ صفاتُ الأهداف الأسبوعية الفعالة

لا تنسَ وأنت تضع أهدافَك الصّفاتِ الخمسَ الآتية للأهداف الأسبوعية الفعّالة:

✻ 1 – أنّها تنبع من الضمير الحي

الهدف الفعّال يكون منسجمًا مع أحاسيس النّفس الداخلية، إنّ هذا الهدف لا يجب أنْ ينبع من حاجةٍ طارئة أو ردّ فعْلٍ متسرّع، أو من ضرورات المرآة الاجتماعية، إنّه شيء نشعر به في أعماقنا، ونحتاج إلى تنفيذه، ويكون منسجمًا مع رسالتنا في الحياة، ومع اتجاهنا إلى الشّمال الحقيقي، ونحن يجب أنْ نكون حسّاسين تجاه صوت الضمير بداخلنا، خاصة عندما نختار الأهداف التي تتعلّق بأدوارنا التي نبدع فيها، ونحقّق أقوى تأثير.

> **كذلك نحتاج إلى الإبقاء على التّوازن، فليس من الضّروري أنْ يكون هناك هدف لكل دور كلّ أسبوع، فقد تكون هناك أوقات لعدم التّوازن قصير الأجلً عندما يفرض اختيارنا الواعي عدم وضع أهدافٍ مؤقتًا لأدوار معينة.**

✻ 2 – إنّها غالبًا أهدافٌ تتعلّق بالمربع الثّاني

إنّ عملية تنظيم المربّع الثّاني توجد تلقائيًّا الاتّصال العميق بين: ماذا نقول ولماذا؟ ونتيجة لذلك تصبح الأهداف التي نختارها أهدافًا مهمة وليست أهدافًا طارئة، وقد يحدث أنْ نختار أهدافًا من المربّع الأوّل تعدّ هامّة وعاجلة في آنّ واحد، ولكنّنا نختارها أساسًا لأنّها هامّة وليس لأنّها عاجلة.

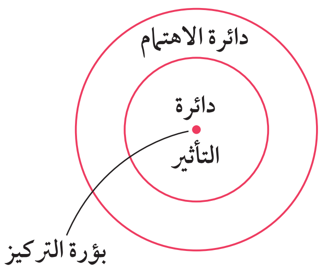
✻ 3 – إنّها تعكس حاجاتنا وملكاتنا الأساسية

الأهدافُ الجيّدة قد تتعلّق بالجانب المادي، ولكنّها تتعلّق أيضًا بالجانب الروحي والاجتماعي والعقلي، بعضنا يشعر بعدم الرضا النّاتج عن عدم التوازن في الأهداف بسبب أنّ أهدافنا ــ غالبًا ــ ما تكون متعلّقة فقط بالجانب المادي وتحت ضغط سقف زمني، ويعدّ هذا تجاهلًا للأبعاد الحيوية في حياتنا،

ويحرمنا من التفاعل الإيجابي الخلّاق بين الأهداف وهذا التفاعل هو الذي يشمل كلّ الأبعاد.

❋ 4 – إنّها في بؤرة تركيزنا

كلّنا لديه بؤرة تركيز ذهني يقع فيها كلّ ما يشغلنا، وكما في الشّكل فإنّ الدائرة الكبيرة تقع فيها مشاغلنا العامّة، وتسمّى دائرة الاهتمام، ومن ذلك: الصحّة- المواعيد المهمة - خطط الأبناء - صحف نحتاج لشرائها - قرارات حكومية- الأحداث السياسية المهمة، لدينا أيضًا دائرة أخرى تقع داخل هذه الدائرة تسمّى دائرة التأثير، وهي تشمل الأشياء التي يمكننا التأثير فيها، وبالطّبع ليس كلّ ما يقع في الدائرة الكبيرة نستطيع التّأثير فيه، مثل: قرارات الحكومة، والأحداث السياسية، ولكنّنا يمكننا التأثير في أمور أخرى مثل: الصحّة، وخطط الأبناء، والاجتماعات مع العملاء.



ولكنّ الدائرة التي يكون فيها استخدامنا لوقتنا وطاقتنا أكثرَ فاعلية- كما يجب أنْ يكون- هي دائرةٌ أصغر تقعُ داخل الدائرة الثانية، وتسمّى بؤرة التركيز، في هذه البؤرة تقع تلك الأشياء التي تهمّنا أكثر، وفي نفس الوقت يمكننا التّأثير فيها أكثر، كما أنّها ترتبط برسالتنا، وتحتاج المُعالجة حالًا، وعندما نبذل الوقتَ والطاقة خارج هذه البؤرة فإنّنا نقلّل من فاعليتنا، ولكن عندما نعمل داخل هذه البؤرة- من خلال وضع أهدافٍ تتعلّق بها- فإنّنا نعظم النفع من الوقت والطاقة التي لدينا.

ومن العجيب أنّنا كلّما عملنا أكثر داخل بؤرة التركيز كلّما أصبحنا أكثر قدرة على العمل خارجها (في دائرة التأثير)، حيث يمكننا تلقائيًّا زيادة تأثيرنا الإيجابي على المحيطين بنا، وعلى المناخ كلّه بشكل عام.

❋ 5 – إنّها إمّا تعهدات أو تطلعات

والتعهداتُ هنا يقصد بها الأمور التي نلتزم بأدائها أيًّا كانت الظروف، أمّا التطلعات فهي المجالات التي نركّز جهودنا حولها بغرض الوصول إليها، وعندما نقوم بالتعهدات فنحن نضع كرامتنا ومصداقيتنا في الميزان، والسبب الوحيد لعدم تنفيذك ما تعهدت به هو أنك تبينت أنّ هذا التعهّد لم يعدْ له الأهمية الأولى لديك، كما كان عندما وضعته كهدف، في هذه الحالة يمكنك حذفه أو تعديله مع بقاء رصيد كرامتك ومصداقيتك بدون نقصان، ما لم يكن هناك شخص أو أشخاص قد صدر منك لهم هذا التعهّد.

أمّا عندما نضع أحدَ التّطلعات كهدف لنا فإننا بذلك نحدّد مجالًا لدينا الرغبة في تركيز الوقت والجهد عليه، وهنا ننتهز الفرصة للقيام به، وهنا نتحرك تجاهه دون أنْ نضع كرامتنا أو مصداقيّتنا في المحكّ ومحلًّا للمخاطرة، فعند عدم الإنجاز فنحن نخسر فقط الوقت والطاقة التي ضاعت، ولكننا لا نخسر الثقة بالنفس.

٧/٤ الثّقة والشجاعة

عندما نضع وننفّذ هدفًا ما بشجاعة- لأنّ هذا الهدف ينسجم مع المبادئ والضمير- فإنّنا غالبًا ما نحقّق نتائج إيجابية، وبمضي الوقت نبني في أنفسنا إحساسًا متزايدًا من الثقة والشّجاعة، هنا تصبح التزاماتنا أقوى من إحاسيسنا، وتصبح كرامتنا في أمان، وتنمو داخلنا الشّجاعة على أنْ نضع أهدافًا طموحة وبطوليّة، إنّ هذه عملية نمو، حيث نصل إلى أقصى ما يمكننا الوصول إليه.

من ناحيةٍ أخرى عندما نمارس شجاعتنا في وضع الأهداف التي لا تتصل بالمبادئ والضّمير فإنّ النتائج التي تترتّب عليها تنقص من شجاعتنا وتثير الشكّ في نفسنا، هنا تكون الدّورة عكسية، وفي النهاية نجد أنفسنا بدون شجاعة على أيّ شيء حتى على وضع أصغر الأهداف.

إنّ قوّة الأهداف المبنيّة على المبادئ تنبع من قوة المبادئ نفسها، ومن الثقة في أنّ تحقيق هذه الأهداف سيحقّق لنا حياة أفضل، وأنّنا وضعنا السلم على الحائط الصحيح، إنها القدرةُ على وضع وتحقيقِ الأهداف الفعّالة بانتظام، والقدرة على التعديل عندما نجد أنّ الهدف لم تعدْ له الأهمية التي كنّا نظنها، إنّها القوة النابعة من تفاعل الملكات الإنسانية مجتمعة لكي توجد فينا الحماس والرؤية والضمير والإبداع وقوة الشخصية، بما يدعم نمونا العام.

عندما نبعث هذه القوّة داخلنا سنحقق اتجاهًا صعوديًّا في أحاسيسنا، وعندها سنضع الأشياء الأهمّ أولًا.

أفكارُ المربّع الثّاني لدعم قوة الأهداف

- استخدمْ نموذج ماذا/ لماذا/ كيف؛ كي تضع الأهداف العامّة لكلّ دور من أدوارك.
- ضعْ قائمة «ربما» تحت كلّ دور في جدولك الزمني، وأثناء الأسبوع اكتب الأفكار التي تصلحُ أنْ تكون أهدافًا تحت كلّ دور، وفي خطّة الأسبوع التالي راجع هذه القائمة لتأخذ منها ما يصلح فقط.
- عند وضْع أهداف الأسبوع فكّر بإخلاص كي تحدّد ما هو الأهمّ بالنسبة لكلّ دور لكي تنفّذه.
- فكّر كيف تستخدم كلًّا من ملكاتك عندما تضع وتنفّذ أهدافك كلّ أسبوع.
- حدّد أهدافك كلّ أسبوع في شكْل تعهّدات وتطلّعات، وفي نهاية الأسبوع حلّل كيف أنّ هذا التّصنيف قد أثّر في اتّجاهك حيال الهدف، وفي تقدّمك في تحقيقه، وفي رصيدك في حساب الكرامة والثقة.

الفصلُ الخامس

خطّة الأسبوع

الأولويّة هي انعكاس للمحتوى

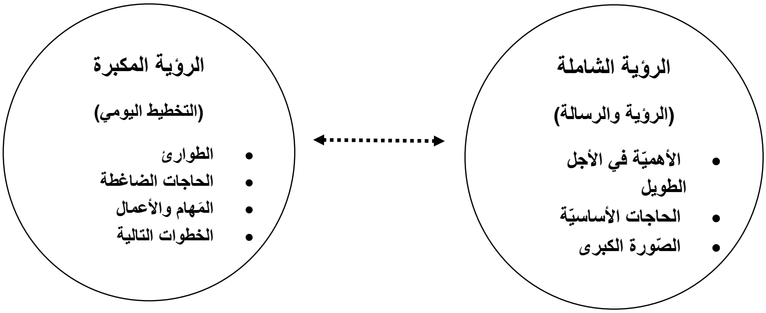
٥/١ تمهيد

إنّ المصوّرين يستخدمون عدسات مختلفة، فهم يستخدمون عدسة واسعة الزوايا للحصول على صورة أكبر عرضًا، ويستخدمون عدسةً مقرّبة لتكبير وتقريب شيء بعيد، ويستخدمون عدسة عاديّة للصور التي تقارب ما تراه العين، ويأتي جزءٌ من مهارة هؤلاء المصورين في معرفة أي عدسةٍ تحقّق أفضل نتيجة.

ومثل المصوّر فإنّ قدرتنا على قيادة الذات في معرفة متى نركز جهودنا بأكثر الطرق فاعليّة، وفي كثير من الأحيان تركّز أدوات وأساليب إدارة الوقت على التخطيط اليومي، ويبدو دائمًا أنّ هناك ما يبرّر هذا التركيز، فاليومَ هو أصغر وحدةِ زمن متكاملة مدّتها ٢٤ ساعة ونحن يمكننا تخطيط اليوم بأنْ نضع أهدافًا يوميّة، ونحدّد المواعيد وأولويات الأعمال خلال اليوم، وعندما ينتهي يومُ العمل نأخذ معنا إلى المنزل ما تبقّى من أعمال دون تنفيذ، ثمّ نجدول كلّ شيء لليوم التالي بمواعيده وأهدافه وأولوياته دون أنْ يضيع شيء.

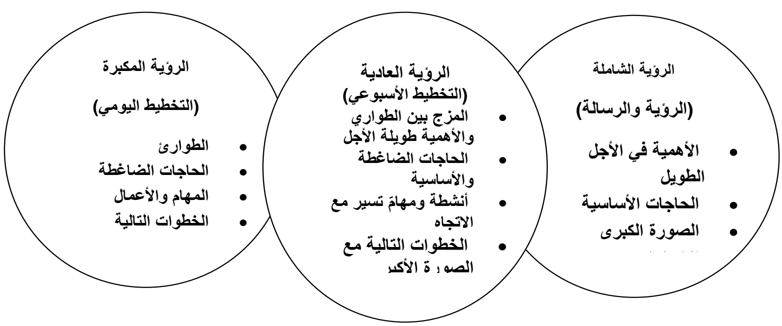
إلّا أنّ مشكلة التخطيط يومًا بيوم هي في أنّنا نمشي مع الأحداث مستخدمين فقط العدسة المكبّرة، إنّها تجعلنا ننظر فقط إلى ما هو أمامنا مباشرة- أي إلى الطوارئ والمشكلات-حيث نضع لها الأولويّة على ما سواها، ورغم أنّنا نحاول أنْ نجعل الهدف من التخطيط اليومي هو وضع الأهمّ أولًا إلّا أنّ الواقع يجعلنا نركّز على الطارئ أولًا، هذا المنظور لا يضمن تحقيق النّتائج المرجوة.

وحقيقة لا يمكن التّركيز فقط على الصورة المكبرة يومًا بيوم؛ لأنّنا إذا لم نترجم الرؤية إلى أفعال فإنّنا نفقد الاتصال مع الواقع، أي نصبح نظريّين وحالمين، ونفقد المصداقية مع أنفسنا ومع الآخرين، أي سنواجه المعضلة التي يوضّحها الشّكل الآتي:



إذًا، كيف نحلّ هذه المعضلة؟ أي كيف نبقي الأمورَ مكبّرة، ومحلّ تركيز، ولكن ضمن رؤية شاملة؟

إنّ التّخطيط الأسبوعي كحلٍّ يعطي تفاعلًا يسمح بوجود حلّ ثالث يمزج الصورتيْن- المكبّرة اليوميّة والبعيدة الشاملة- بشكل متوازن وواقعي، التّخطيط الأسبوعي يصبح بمثابة العدسة العادية لأنّها ستسدّ الفجوة، وستوجد الرّبط الحيوي المطلوب لضبط التّخطيط طويل الأجل مع التخطيط اليوميّ لإيجاد التوازن اللازم لرفع جودة الحياة.



٢/٥ التّخطيط العملي

إنّ الأسبوع قطاعٌ متكامل من النّسيج الأكبر للحياة، فهو يشمل أيام الأسبوع وأمسياته ونهاية الأسبوع، إنّه قريب جدًّا بحيث يعطي الرّؤية الواضحة المركزة، ولكنّه طويل بشكل كافٍ يسمح برؤية شموليّة لتخطيط أوسع، إنّه معيار عالمي: فالكثير من الشركات والجامعات والحكومات وغيرها من وحدات المجتمع تعمل ضمن إطار إسبوعي، كما أنّ الأسبوع يسمح لنا بثلاثةِ مجالات مفيدة:

١- تجدّد متوازن. ٢- ربط الأجزاء مع الكلّ. ٣- وضع المحتوى في إطار.

١/٢/٥ تجدّد متوازن

إنّ تخطيط الأسبوع يسمح لنا بالتّخطيط للتجديد، ويعطي فرصة للانتعاش والتفكير.

❋ أ- التّجديد الأسبوعي

الأديان السماوية تدعم فكرةَ التّجدد الأسبوعي، فالإسلام والمسيحية واليهودية تجعل يومًا من أيّام الأسبوع يومًا مقدّسًا للراحة والتأمّل وتجديد الإيمان، كما أنّ المجتمع الأكاديمي الأمريكي يسمح لأساتذة الجامعة بالرّاحة والتفرغ في السنة السابعة من كلّ سبع سنوات، وهذه السنة يقضيها في التّنمية الذاتية، أمّا النموذج الواضح في التنمية الأسبوعية فهو أنشطة نهاية الأسبوع لدى الجميع، وهي أنشطة تشملُ مناسبات اجتماعية ورياضية وشخصية من الأهل والأصدقاء.

> **يساعدنا تنظيمُ المربّع الثّاني على جعل التّجديد الأسبوعي جزءًا من نمط الحياة المتوازن الذي نريد أنْ نحياه، وبدلًا من العيش يومًا بيوم محكومين بضغوط الطوارئ إلى حد الإحساس بضرورة الهرب إلى المرًبّع الرّابع نستطيع تخطيط التجديد الحقيقي والانتعاش كضرورة للراحة فيما بين فترات العمل والإبداع، إنّ عملية التجديد ليست عمليّة اعتباطية بلا هدف وإنّما هي تشمل أنشطة المربّع الثّاني القيّمة، مثل:**

- بناء وصيانة العلاقات الأسرية والعلاقات مع الأصدقاء.
- الاتّصال بالسماء من خلال الأنشطة الدينية.
- زيادة الطّاقة من خلال الراحة والرياضة.
- تنمية المواهب من خلال ممارسة الهوايات والاهتمامات الخاصة.
- الإسهام في خدمة المجتمع.

وتشير خبرةُ النّاجحين إلى أهمية التجديد الأسبوعي، فعندما تضغطنا الطوارئ وننهي أعمالنا الملحّة يومًا بيوم طوال الأسبوع؛ فإنّ عدم تعديل نمط الحياة في عطلة نهاية الأسبوع يشعرنا بفقدان السيطرة على النفس وعلى طاقتنا وحتّى نظرتنا في كلّ نواحي الحياة، وتصبح حياتنا مثل عبارةٍ طويلة تمتدّ لصفحات وصفحات دون فواصل أو علامات استفهام أو نقاط تحدّد نهايات الجُمل، وعندما نهرب إلى المربّع الرابع يؤدي ذلك إلى بعض الرّاحة المؤقتة، ولكنّ شعورنا العام بالخواء وعدم الرّضا وعدم التجدّد والنشاط يظلّ موجودًا.

> **إنّ القيادة الذاتية تمكّننا من إعادة تنظيم حاجتنا للتجديد؛ حيث تضمن احتواء الأسبوع على أنشطةٍ ذات محتوى تنشيطيّ تجديدي أصيل، إنّ عملية التنظيم الأسبوعي لأنشطة المربّع الثّاني هي نشاط تجديديّ من خلالها نجدّد حاجاتنا وطاقاتنا ونصحّح اتجاهنا الحقيقي نحو الشّمال، وعندما نجدّد الاتصال بملكاتنا الإنسانية والتزامنا بطريق العطاء والحياة من أجل أهدافٍ أعلى من الذات؛ فنحنُ نجدّد حقيقة الإحساس بالرؤية وتوازن الأدوار وقوّة الأهداف في حياتنا.**

بعد أنْ جرّب أحدهم عمليةَ التنظيم الأسبوعي كتب يقول: «لقد تعودت أنْ أقضي كثيرًا من الوقت في عطلة نهاية الأسبوع في نشاطٍ من أنشطة المربّع الرابع وهو مشاهدة التلفاز، لكنّني اكتشفت أنّ هذه هي الفترة التي أكون فيها في هدوء، وبديلًا عن ذلك قررت قضاءها في قراءة القرءان، وفي قضاء بعض

الوقت مع أسرتي، وقد أعطاني هذا إطارًا مفيدًا للتّفكير في رسالتي وأدواري وأهدافي، وكذلك وجدت الوقتَ المناسب للتخطيط للأسبوع التالي».

ويستحسن أنْ تقوم بعملية التنظيم الأسبوعي عندما تكون متفرغًا لها وفي حالة هدوءٍ نفسي بما يكفي للاتّصال بنفسك من الداخل، ودون التجديد المنتظم ستجد أنّ حياتك- غالبًا- تسير في الاتّجاه العكسي، وبدلًا من أنْ تسيطر على أمور حياتك تصبح عرضةً لسيطرة الآخرين عليك.

* ب- التّجديد اليومي

إنّ التّخطيط الأسبوعي يعطي إطارًا للتوازن يسمح بالتجديد اليومي، فإذا كنت ستخصّص- مثلًا- ساعة كلّ يوم للتّجديد فقد يكون التّوازن أنْ تعطي ١٥ دقيقة لممارسة الرّياضة، وتستمع إلى ما يريدُه ابنك لمدّة ١٥ دقيقة، وتقرأ لمدّة ١٥ دقيقة، وتقضي نفس هذه المدّة في التأمّل والتفكّر، وهي عبادة يغفل عنها كثير من الناس.

لكنِ انظرْ كيفية اتّساع الفرصة عندما تنظرُ إلى هذا الجانب على مدار الأسبوعِ، يقول خبراء الصّحة: «لكي تحصلَ على أفضل تأثير للرياضة فأنت تحتاج إلى ٣٠ دقيقة لمدّة ثلاثة أيام أسبوعيًّا، رياضة عنيفة مع وجود فترات راحة بين ساعات العمل أثناء اليوم»، لا شكّ أنّ التركيز على التّجديد الجسدي خلال هذه الأيام الثلاثة سيكون له أثر أكبر من قضاء ١٥ دقيقة في رياضة خفيفة يوميًّا، وفي الأيام الأخرى يمكن أنْ تكتفي بالسّير على الأقدام وأنتَ تستمع للموسيقى أو لدرس ديني، أو بالحديث إلى أحد أفراد أسرتك «يتمشّى» معك، ولا شكّ كذلك أنّ ذهابك إلى شاطئ البحر أو النيل لمدة ساعة يومين أسبوعيًّا سيجعل عبادة التفكّر أكثر أثرًا من ١٥ دقيقة نقضيها كلّ يوم في البيت، وكما يقول سلفنا الصالح «تفكّر ساعة خير من عبادة سنة»، لماذا؟ لأنّها تقوي صلتك بالخالق سبحانه عن طريق تأمّل

آياته في الكون المرئي، وتزيد إيمانك أكثر من صلاة عبارة عن قيام وركوع وسجود دونَ روح.

وعلى الرّغم من اختلاف طبيعة وتوقيت هذه الأنشطة، فأنتَ مازلت تشحذ المنشار باستمرار، وبطريقة مثالية متوازنة.

٥/٢/٢ ربطُ الأجزاء مع الكلّ

عندما نراجع الرّسالة فإنّنا نرى الصّورة الكلية والغاية والمعنى في كلّ ما نصنعه في هذه الحياة، ولكنّ الاستغراق في هذه الصورة الكلية أو الغاية قد يحولك إلى شخص نظريّ حالم، أمّا إذا تحرّكنا إلى الأجزاء المتمثّلة في الأهداف والأدوار- أي أنْ ننظر عن قربٍ إلى كلّ جزء من أجزاء حياتنا- سنجد أيضًا أنّ الاستغراق في هذه الأجزاء يجعل الحياة ميكانيكيّة مقسّمة ومشتتة، لذلك- ولتحقيق توازن لهذه العمليّة- لا بدّ أنْ نضع هذه الأجزاء داخلَ إطار الكل، والمزاوجة بين هاتين الرؤيتين يعطي قوّة الإدراك من خلال التّنظيم الأسبوعي كما في المعادلة الآتية:

الكل + الأجزاء = الأجزاء في الكل

وعندما تندمج الأجزاءُ في الكلّ سترى العلاقة بين الأجزاء بعضها وبعض، سترى كيف أنّ كلّ جزء في الحياة: سواء كان العمل أو الأسرة أو التنمية الذاتية أو خدمة المجتمع يعطينا الطاقة لعطاء أكثر، ولإنجاز رسالتنا في الحياة، سترى كيف أنّ كلّ جزءٍ يضيف إلى الأجزاء الأخرى، وكيف أنّ تقوية الشّخصية والقدرات في أيّ دور منها يفيدنا في كلّ الأدوار الباقية.

٥/٢/٢/١ إيجاد التّفاعل الإيجابي بين الأهداف

إنّ التّفكير من منظور الأجزاء داخل الكلّ يعطينا القوة على إيجاد هذا التفاعل الإيجابي بين الأهداف والأدوار، ونحن نعرف أنّ بعض الأهداف والأدوار يحقّق نتائج أفضل متى أنجزت مندمجة عمّا لو كان إنجاز كلّ دور

منها- أو هدف- يتمّ بمعزل عن غيره من الأدوار والأهداف، ونعرف أيضًا أنّ بعض الأهداف يصعب دمْجُها لأنّها تحتاج تركيزًا خاصًّا، وهكذا يمكن تعديل باقي أنشطتنا متسلّحين بالحكمة، ومدركين تأثّر وتأثير كلّ منها بالأخرى.

مثال: ونحن نعدّ التّنظيم الأسبوعي قد ندمج دورًا أسريًّا مثل بناء علاقة جيدة مع الابن مع هدف شحذ المنشار باستمرار- عن طريق ممارسة الرياضة البدنية مثلًا- وذلك عن طريق اصْطحاب هذا الابن إلى ممارسة الرّياضة والتواصل معه، ومن المُمكن دمج نشاط تعلم لغة أجنبيّة مع نشاط خدمة المجتمع، بمساعدة الفئات الضعيفة التي تتحدّث هذه اللغة الأجنبية، وعند البدْء بتنمية النّاحية العقلية لدينا نصبح قادرين حتّى على تفريخ أهداف جديدة، فقد نفكر في وجبةٍ جديدة أو في زيارة جارٍ لمناقشة رسالته في الحياة، أو ترتيب اجتماع بين الأقارب البعيدين يجمع بين صلةً الرّحم واقتراح استثمارات مشتركة، أو الطبخ لأكثر من يوم دفعة واحدة لكي يتوفّر للزوجة وقتًا للقيام بأنشطة مجتمعيّة، وقد نأخذ بعضَ هذا الطعام إلى الجار بنية إدخال السّرور عليه ولأنّ الرّسول الكريم (ﷺ) أوصانا على الجار توصية شديدة، كما أنّ إعداد طعام عدّة أيام دفعة واحدة يُعطينا الوقت لعقد العديد من اللقاءات الاجتماعية باختلاف صورها.

إنّ الاحتمالات غير محدودة، فهناك عددٌ لا نهائي من الفرص لإيجاد التفاعل في حياتنا، هذا التفاعل الذي لا يتحقّق إذا نظرنا إلى أدوارنا منفصلةً بعضها عن بعض.

والهدف- طبعًا- ليس ضغط الأنشطة أو عمل كلّ شيء دفعة واحدة فنحن لسنا سوبرمان، **إنّما الهدف هو استخدام خيالنا المبدع لكي نبتكر طرقًا جديدة قائمة على المبادئ لتحقيق الأهداف معًا، ممّا يعطي نتائج أفضل عمّا لو تمّ تحقيق كلّ هدف منفصلًا عن غيره.**

إنّ أحسن الاختيارات لنجاح عملية الدمج هو أنْ تستفتي إحساسك الداخلي (قلبك)، فإذا كان هذا الدمج يسبّب شعورًا بالضغط وغياب الإرادة؛

إذًا فلا بدّ أنّ هناك تعارضًا مع مبدأ ما، وفي هذه الحالة قد يكون من الأفضل فصلُ الأنشطة عن بعضها، مثال ذلك الشعور بعدم التّركيز عند دمج دورين معيّنين معًا، أمّا عندما تنسجم الأدوار والأنشطة والأهداف بشكل طبيعي سيتولّد شعور مختلف، شعور بالاطمئنان والطاقة الزائدة لأنّك تعمل من منظور منسجم مع مبادئك، وبدلًا من التنافس والتعارض بين الأدوار ستجد هذه الأدوار تعمل بكلّ انسجام وجمال، ويوضّح الشّكل الآتي هذا التفاعل كما يوضع عادةً في مخطط النشاط الأسبوعي

الأدوار	المهام	مذكرات
تنمية الذات	ممارسة السباحة ٣ مرات في الأسبوع	ممارسة السباحة مع الابن في غير وقت المدرسة لتوثيق أواصر المحبة معه ومساعدته على عبور مرحلة المراهقة بأمان
الدور الأول		
أب	اصطحاب ابني معي لممارسة السباحة	

٢/٢/٢/٥ إزالة الحواجز الصناعية

كثيرًا ما نقيم حواجزَ بين أنشطة العمل وأنشطة الأسرة والأنشطة الشخصية، وفي أنّ تصرّفنا في أحد هذه المجالات لا يؤثّر في المجالات الأخرى، وبالطبع نحن نعلم أنّ هذه الحواجز مصطنعة، فسوء التصرّف في موقع العمل قد يوجد شعورًا بالإحباط وعدم القدرة على العطاء، وهذا الشّعور يؤثّر- بشكل أو بآخر- على الجانبين الشّخصي والعائلي، كما أنّ المشكلات العائلية تؤثّر في مستوى جودة أدائنا في العمل، إذ لا شكّ أنّ جودة العلاقات الأسريّة سينعكس إيجابيًّا على العمل، كما أنّ حدوث شيء طيّب في العمل يجعل الإنسان يريد مشاركة مشاعره نحو هذا الشيء مع الأسرة والأصدقاء، كما أنّ العطاء الاجتماعي يثري العلاقات الأسرية والصّداقة مع الزملاء، خاصّة إذا كانوا مشاركين في هذا العطاء.

إنّ الحياة كلّ لا يتجزأ، وعندما نوجد الاتصال بين أوجه الحياة المختلفة وبين إحساسنا بالهدف سنشعر بأنّ التّجدد في أي دور من الأدوار يوجد

التجدّد في الأدوار الأخرى تبعًا لذلك، ففي العمل عندما تحدث الصّلة مع بعض أهداف المنظمة التي نعمل لحسابها نشعر بالنجاح والسّعادة لأنّنا أسهمنا في تحقيقها، ونشعر بالسعادة أيضًا عند تقديم خدمة متميزة لعميل أو مساعدة مرؤوسين أو نقل الخبرة إليهم، وكلّ هذا من الإحسان الذي أمرنا الله به، فنحن هنا نستثمر ونتفاعل بشكل يؤدّي إلى التكامل والتآزر والنموّ عبر العطاء ومساعدة الآخرين، ثمّ نكتشف عند عودتنا من العمل أنّنا أصبحنا أكثر قوة وسعادة منه عندما ذهبنا إلى العمل في الصباح.

وفي البيت قد نستثمرُ بعض الوقت في التجديد الذاتي ممّا يقوينا في الأدوار الأخرى، فالوقت المتاح للأسرة ينمّي علاقات عميقة عندما نمارس العطاء والحب غير المشروط مع مَن نحبّ، ويمكن أنْ نعمل مع أسرتنا لكي نعطي أصدقاءنا ومجتمعنا، وبالاستثمار في الأدوار الشّخصية والاجتماعية والأسرية سنجد أنّ الشخص الذاهب إلى عمله في الصباح هو شخص أقوى وأسعدُ من الشخص الذي عاد من عمله في اليوم السابق.

الأجزاء داخل الكلّ فكرٌ يقوّينا ويسعدنا ويجعلنا نرى العلاقات ونبني الاتصالات التي تؤدّي إلى النمو والعطاء والإنجاز، بدلًا من التشتّت والخوف من عدم الإنجاز والتركيز على الذّات، إنّه يصبح نهجًا للتفكير التّلقائي تساعدنا على دمج عناصر حياتنا ونسجها جميعًا في نسق جميل، وصدق الرّسول الكريم عندما قال «**أنْ تمشي في قضاء حاجة أخيك خيرٌ من عبادة سنة**».

٣/٢/٥ وضع المحتوى داخل الإطار

إنّ الأولويّات تنتج من الإطار الذي نضعه أو تتوقّف على الصورة الواسعة الشاملة التي توضَع داخلها تلك الأولويّة، وهناك ما يسمّى بفقه الأولويات (٩)، فعلى سبيل المثال: لو قيل لك الآن إنّ ابنَ عمّك أو صديقك المقرّب يعاني من مشكلة كبيرة ويحتاج إلى مساعدة عاجلة، ربما نحّيت هذا الكتاب جانبًا أو أوقفتَ عملك وأسرعت لمساعدته، لماذا؟ لأنّ الأولوية التي تحكم استخدامَك

لوقتك قد تغيّرت حالًا، ومثال آخر هو عابدُ بني إسرائيل الذي كان يصلّي لله ثمّ نادته أمّه، فقال في نفسه: يا ربّ، أمّي وصلاتي؟ ثمّ استمرّ في صلاته، فلمّا تكرّر ذلك منه عدّة مرّات دعتْ عليه أمّه، وأصابته من دعوتها فتنةٌ عظيمة، فأيّهما أولى: أنْ يلبّي نداء أمّه أم يكمل صلاة التّطوع؟

إنّ عملية التخطيط الأسبوعي تضع المحتوى (وهو أنشطة حياتنا) داخل الإطار الذي يحدّد ما المهم وما الأكثر أهميّة في حياتنا، إنّها عملية تجدّد ناتج عن الصورة الكبيرة الشّاملة، والإطار هو الذي يضعنا في حالة اتّصال دائم مع أهدافنا ورسالتنا، وهذه العملية توجد إطارًا قويًّا يمثّل أفضل أسلوب للتّفكير حول ما الأمور الأهمّ في حياتنا؟ وكيف نضعها قبل الأمور الأخرى خلال الأسبوع القادم؟ فعندما تضغط علينا الطوارئ والأمور العاجلة والفرص غير المتوقّعة سنجد سندًا نعود إليه عند تعديل التّدفق المخطط للأمور كما وضعناه في خطة الأسبوع، وهنا يمكننا وضعُ المحتوى داخل الإطار لكي يمكننا اختيار الأفضل بدلًا من الفاضل.

يقول أحدُ الأشخاص: «قبل أنْ أستفيد من عملية التخطيط الأسبوعي هذه كنت أركض مع كلّ دقّة هاتف، أو متّى دعاني أحد إلى اجتماع ما، أمّا الآن فإنني يمكنني الرّفض، وأقول: «كنت أودّ أنْ أحضر، ولكنْ لديّ ارتباط في نفس الوقت مع ابنتي»، ولا أخجل من ذلك، وكنت أحيانًا ألغي لقاءًا مع أعزّ أصدقائي بسبب مسئوليات العمل، ولكني الآن أحاول إعادة جدولة مسئوليّات العمل، والمبدأ عندي الآن هو أنّ تنظيمي للأسبوع لا يتعدّل إلّا لصالح الأمور المهمة جدًّا».

إنّ عملية تنظيم المربّع الثّاني ليست عملية بحثٍ عن أولويات لما هو في الجدول، ولكنّها جدولة الأولويّات التي تحدّدها مبادئنا ورسالتنا في الحياة، إنّها ليست ملئًا لكلّ فراغ في الوقت بنشاط مجدول، ولكنّها وضع الصخور الكبيرة

أولًا في البرطمان، ثمّ استكمال الأعمال الأقلّ أهميّة (الرّمل) فيما يتبقّى من فراغ، أي أنّ الهدف ليس ملء البرطمان إلى حافته ولكن الهدف هو التأكّد من وجود الأعمال الهامّة أولًا، ثمّ التّأكد ثانيًا من أنّ البرطمان ليس ممتلئًا إلى حدّ إعاقة التعديل الذي قد تمليه ضرورات الضمير والحكمة.

ويرى البعض أنّه من المفيد تركُ بعض الوقت للإعداد، وكذلك ترك مناطق زمنية مفتوحة حتّى يتمكّن المرء من وضع المحتوى في الإطار، وفيما يأتي نشرح هذين الجانبيْن:

١/٣/٢/٥ تخصيص المناطق الزمنية

وهي كتلٌ مرنَة من الزمن يتمّ تجنيبها لإنجاز الأعمال المهمة، فإذا كان النشاط الأسري مهمًا جدًّا لك في الأسبوع القادم فقد ترى تخصيصَ كتلة الصباح من أوّل أيام عطلة نهاية الأسبوع لهذا الغرض عندما تقوم بالتّخطيط للأسبوع، وبذلك فأنتَ لم تحدّد موعدًا محددًا ولا التزام بأنّ هذا الوقت من كلّ أسبوع سيكون دائمًا للنّشاط الأسري، ولكنّك عندما تخطط للأدوار والأهداف الأخرى فأنت تحتفظُ بهذه الكتلة كاحتياطيّ للنشاط الأسري.

ولو كنت منخرطًا في نشاط اجتماعي مرّتين في الشهر مساء يوم الثلاثاء مثلًا فقد تخصّص كتلة لهذا النّشاط في هذين الموعديْن، وعندما لا يوجد هذا النشاط في الأسبوع الذي يليه فيمكنك استخدامُ هذا الوقت فيما يكون مهمًا من الأدوار الأخرى- في عملك مثلًا- وقد تحب تخصيصَ صباح أحد الأيّام للقاء العاملين بالشّركة، وعندما يطلب مرؤسيك لقاءك يمكنك وضع موعدهم في تلك الكتلة، وقد تخصّص كتلة أخرى للقاء العملاء المرتقبين أو أصحاب الأعمال المرتبطة بعملك، أو لقراءة تقارير أو مجلّة ذات علاقة بطبيعة عملك، أو للقيام بالتخطيط طويل الأجل للشركة في سوق سريع التغيير.

إنّ أسلوب المناطق الزمنية يضمن أساسًا لتخطيط أسبوعي فعّال، والهدف ليس ملء كلّ جدول الأسبوع بمناطق زمنية، ولكن أنْ تحدّد مناطق معينة للتركيز على الأنشطة ذات الأولوية العالية، كما يوضح الجدول الآتي:

الساعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
٧ صباحاً							
٨							رياضة
٩		لقاء					وتنمية
١٠		المرؤسين					جسدية
١١							بالنادي
١٢							
١ ظهرًا							صلاة
٢							الجمعة
٣							وصلة رحم
٤			عملاء				
٥			مرتقبون				
٦							
٧	مشاهدة			نشاط			
٨	كرة قدم			اجتماعي	ترفيه	نشاط	
٩ مساءً					وتجديد عقلي	أسري	

* ومزايا أسلوب المناطق الزمنية متعددة، منها:

- تخصيص مناطق زمنية للأنشطة المهمة يضمن أداءها.

- يضع شيئًا من الانضباط في حياتك، ويجعل الآخرين على دراية به، ويستجيبون له، فمثلًا عندما يعلمون أنّك لا تذهب إلى النادي إلّا يوم الجمعة من ٨ إلى ١١ صباحًا فسيعرفون أنّ هذا هو الوقت المناسب للقائك لمشاركتك هذا النشاط، لأنّك ستكون موجودًا ومستعدًّا للاستجابة.

- يستحسن أنْ تكون المناطق الزمنية مَرنة، بحيث تضمن المرونة في الجدول الزمني دون خسارةِ الوقت المخصّص في الأسبوع، فعلى سبيل المثال لو أنّ بعض الأصدقاء حدث لهم ظرف، وتبيّن أنّهم لن يستطيعوا الذهاب إلى حفل ما في إحدى الأمسيات، وأعطوك تذاكرَهم، هنا يمكنك تحريك المنطقة الزمنية للنشاط الأسرة من يوم الخميس إلى هذا الموعد، وتذهب الأسرة كلّها إلى هذا الحفل، وعندها يمكن تحريك نشاط التجديد العقلي والتّرفيه إلى منطقة النشاط الأسري، وبذلك سيمكنك- في نطاق الأسبوع- تحقيق الأهمّ في كلا النشاطين.

- تساعد هذه الطريقة أيضًا في توضيح التوقّعات مع الآخرين، فلو كان لديك سكرتير يساعدك في ترتيب جدول مواعيدك، فطريقة المناطق الزمنية ستساعدكما معًا، فلو أنّ المناطق الزمنية في أيّام الأحد والثلاثاء والخميس- مثلًا- من الحادية عشرة إلى الثانية ظهرًا مخصّصة لمواعيد اجتماعات العمل، فإنّ السكرتير سيعرف مقدمًا أنك لن ترتبط بأعمال أخرى خلال هذه المناطق الزمنية دون الرجوع إليه، وأنت تعرف مقدّمًا أنه لن يضعَ اجتماعات العمل خارج هذه المناطق دون الرجوع إليك أولًا.

٥/٢/٣/٢ تخصيص بعض الوقت للاستعداد

يأتينا الكثير من الشّعور بالقلق والإحباط أثناء ممارسة الحياة، ويتولد هذا الشعور من شعورنا بأنّنا غير مستعدّين بما فيه الكفاية لنشاط ما، وهنا تصبح بعض الأعمال عاجلة ضاغطة نتيجة لعدم الاستعدادِ الكافي لها، ومن خلال

التخطيط الأسبوعي يمكننا أنْ نوجد إطارًا للعمل يسمح.. بل ويشجع على الاستعداد لأي عمل مطلوب.

مثال: لو كان مطلوبًا منك أنْ تقدم عرضًا (Presentation) في أحد الاجتماعات صباح يوم الأربعاء، فإنك قد تحتاج إلى تخصيص بعض الوقت يوم الاثنين للإعداد لذلك، ووقتًا يوم الثلاثاء للمراجعة والتدريب على ذلك، أمّا إذا كنت ستعمل في حديقتك صباح يوم السبت فقد تحتاج إلى شراء البذور والمعدّات يوم الجمعة مثلًا... وهكذا، إنّ النجاحات التي يحققها الناس في حياتهم لم تكن أبدًا وليدةَ الصّدفة، إنّها دائمًا إنجازات تحقّقت من التخطيط الدقيق والكثير من الاستعداد (راجع دروس الهجرة النبوية في حسن التخطيط والاستعداد رغم أنّه ﷺ مؤيّدٌ بالوحي من السّماء، ويعصمه الله من الناس).

إنّ وضوح الرؤية عند التخطيط للأسبوع تعطينا الحكمة في تخصيص الوقت الكافي للإعداد، ومن الواضح أنّ تخطيط الأمور يحقّق الفاعلية متى كنّا مستعدين بما فيه الكفاية، وحتّى لو تغيرت الظروف فإنّ الوقت الذي أمضيناه في الاستعداد يمنحنا الثقة والقدرة على التّغيير والتحرّك في الاتجاه الصحيح.

٣/٥ الأثر على جودة الحياة

إنّ محاولة وضعِ الأمور المهمة في حياتنا أولًا من خلال نموذج له محور وحيد هو الزّمن يعدّ تبسيطًا مخلًّا للأمور، فذلك يعني أنّ التركيز على الأمور الأهمّ في حياتنا وكيفية قيامنا بها سيتوقّف على الجانب الميكانيكي للسّاعة والتقويم، وإذًا ستحدّد حركة الساعة تدفق حياتنا، ولكنّ المنظور الأوسع الذي يأتي من التخطيط الأسبوعي يحقّق لنا مستويات جديدة من الرّؤية وجودة الحياة، وأفضل وسيلة لفهم الفرق بين الحالتين هو أنْ نعيش خبرة التخطيط وتنفيذ ما خططنا له.

ومَن مرّوا بتجربة التخطيط الأسبوعي يقولون «كان عملي يستهلك معظم

وقتي، ولكن الأمر لم يعدْ كذلك الآن، إنّني أشعر أنّ عبئًا كبيرًا قد انزاح عن كاهلي، وأنا أستمتع بالحياة الآن، كما أنّني أحقّق مزيدًا من الإنجاز في عملي الآن بسبب حسن التخطيط له، وما زال لدي الوقت الكافي لباقي أدواري، لقد عاد لحياتي توازنها»، أو يقولون «لقد أصبح لديّ قدر معقول من الوقت للمتعة والتّرفيه، كنت أقول في الماضي إنّه لم يعدْ لديّ الكافي من الساعات في اليوم، وأن الواجبات أكثر من الأوقات، **ولكنّني الآن أشعر بالراحة كوني مرتبطًا بجدول متوازن، ويمكنني التّأقلم بسرعة إذا ظهرت بعضُ الضّغوط الطارئة، مثل أعمال لا يمكن تأجيلها أو حضور جنازة أو زيارة مُصاب في مستشفى**، وأعود سريعًا إلى نفسي لأسألها عن إذا ما كانت هذه من أعمال المربّع الثاني أم لا؟ قبل ذلك كنت أشعر أنّه من الضروري برمجة كلّ ساعة في اليوم، ثمّ تبين لي أنّ الأهمّ هو وضع الأمور الأهمّ أولًا».

أو يقول «إنّ أهمّ التغيرات التي حدثت عندما اتبعت التخطيط الأسبوعي هي التي حدثت مع أبنائي، كانت عطلة الأسبوع دائمًا مرهقة ما بين مساعدة ابنتي في نشاط الموسيقى ومساعدة ابني في كرة القدم، وتجميع أبنائي كي نحاول العشاء معًا، وعند تخطيط الأسبوع قلت لزوجتي: لنجعل للعشاء الإسبوعي وقتًا خاصًّا نقضيه مع ابني وابنتي، بحيث يذهب أحدُنا مع واحد منهما إلى العشاء حسب الوقت المتاح له، وهنا نركّز عليهما معًا بدلًا من محاولة ضغط الوقت والركض للتوفيق بين المواعيد، وفي الأسبوع الماضي- بعد اتباع هذا التخطيط لمدّة أسبوعين - قال لي ابني ونحن خارجيْن من أحد المطاعم: إنّ هذا الوقت الذي أقضيه معكما هو أفضل أوقاتي، وليس المهم أنْ تكون أنت معي أو أنّ أمّي هي التي تكون معي، المهمّ أنّني أجد أحدكما لأتحدّث إليه».

إنّ وضع الجدول الأسبوعي إلى جانب التخطيط اليومي سيحقّق الفرق الجوهري اعتمادًا على منهج الوفرة، وعندها سنرى كلّ أجزاء حياتنا مرتبطة برسالتنا، وسنرى أنّ التفاعل الإيجابي بين هذه الأجزاء يوجد الطّاقة في كلّ الحياة، عندها تصبح الحياة دائرة للنمو والتعلم والعلاقات البناءة والعطاء.

إنّ التّخطيط الأسبوعي يضمن التّوازن والرؤية، ويقدم الإطار الذي يحقق الاختيار الفعال لحظةً بلحظة فيما يتعلّق بالأشياء التي يجب إعطاؤها الأولوية في حياتنا.

الفصل السّادس

استفْتِ قلبك... لحظة الاختيار

تتوقّف جودة الحياة على ما يحدث في المسافة بين الإثارة وردّة الفعل

٦/١ تمهيد

افترضْ أنّك في عطلة الأسبوع أمضيتَ نصف ساعة طيبة مع عملية تنظيم المربّع الثّاني تحاول التّواصل مع ذاتك بالداخل، فقمتَ بمراجعة رسالتك في الحياة وإدوارك، وحددت أهدافًا مهمة، ثمّ ترجمت هذه الأهداف إلى خطّة عمل الأسبوع القادم، وبعد ذلك- في بداية أوّل يوم- راجعت خطّة اليوم، ووضعت خطة أولويّة تنفيذ الأهداف الخاصّة باليوم، ولكن فجأة- بشكلٍ أو بآخر- لم تسرِ الأمورُ كما خطّطت لها، مثال ذلك:

- أنهيتَ لقاءً مع أحد مرؤسيك، ولكنّها بدأت تنهار وتبكي وتذكرُ أمورًا شخصية تؤثر في عملها، ومع أنّك تهتمّ بهذه السّيدة إلّا أنّ لديك اجتماعًا مهمًا بعد عشر دقائق، ولا يمكنك التّأخير على خمسة أشخاص ينتظرونك في هذا الاجتماع، فماذا تفعل؟

- أو تلقّيت اتصالًا هاتفيًّا من مديرة مدرسة ابنتك تطلبُ منك رئاسة لجنة تجهيز ملاعب المدرسة في نفس اليوم، ومع أنّك كنت قد أخذت قرارًا بعدم الالتزام بارتباطات جديدة في ذلك اليوم لكي تعطي الوقت الكافي للتنمية الذاتية والعلاقات العائلية، إلّا أنّك تحب ابنتك وتقدّر ما تقوم به مديرة المدرسة من تطوير فيها، وأنت تعرف أنك تملك الإمكانيات والاتّصالات التي تجعل هذا المشروع المدرسي مشروعًا ناجحًا، فماذا تفعل؟

- كنت تعمل لساعاتٍ طويلة على مشروع مهم، وبدأت تشعر بأنّ فاعليتك بدأت في الانخفاض، وشعرت أنّه من الضروري أخذ فترةٍ للرّاحة من أجل استعادة الطاقة، ولأنك مرتبطٌ بموعد قريب لتسليم هذا المَشروع فأنت غيرُ متأكّد ما إذا كان شعورك بالحاجة إلى الرّاحة هو نتيجة للرغبة في الهروب، أم هي الرغبة في التجديد حقيقة؟ فماذا تفعل؟

هذه الأمثلة قد لا تنطبق عليك، ولكنْ أيًّا كانت ظروفك فأنت تعرف أنّ كلّ يوم يحمل معه أعباء ومسئوليات جديدة، كما يحمل فرصًا جديدة كذلك، وهناك دائمًا أسبابٌ وأعذار لعدم القيام بما هو مخطط له.

- كيف ستتصرّف في هذا الموقف؟
- ما الاختيارات التي ستقوم بها؟
- وماذا تشعر حيال كلّ خيار من الخيارات المطروحة؟
- وما شعورك نحو ضرورة الاختيار بينها؟

ثمّ ما هو شعورك في نهاية اليوم بعد أنْ قمت باختياراتك، هل أنت غير راض أنك لم تقمْ بالمطلوب، أم أنّك تشعر بالراحة النفسية والاطمئنان والرضا الداخلي لأنك قد وضعت الأمور الأهمّ أولًا؟.

هذه المواقف والتّحديات ليست خيالًا، ولكنّها أمور تحدث كلّ يوم، ومهما كانت قوة عمليّة تنظيم المربّع الثاني، فلا هي ولا غيرها من أيّ عمليات التخطيط ستساعدك على معرفة ما سيحدث مستقبلًا أو التحكّم فيه، ولكن إذا كانت فكرتنا عن الإدارة الفعالة للوقت هي مجرّد أنْ نشقّ طريقنا خلال قائمة المواعيد والأعمال أيًّا كانت، فنحن نقود أنفسنا إلى إحباط مؤكّد، إنّ الشواغلَ في أحداث أغلب أيّامنا ستؤدي بطبيعتها إلى عدم إنجاز كلّ الأهداف اليومية، بالإضافة إلى ذلك فلو تركنا السّاعة تتحكّم فينا فإننا سنفقد أغنى وأعمق أبعاد حياتنا، بل غالبًا لن نضع الأهمّ أولاً.

إنّ أيّ يوم- أو لحظة- في الحياة هي منطقة جديدة تمامًا لم تستكشف بعد، أي أننا نهبط بالمظلّة على أيّ جزء فيها ونحن لا نعرف عنه شيئًا، بالطبع الخريطة التي نضعها قد تساعد، إلّا أنّ قدرتنا على السير في تلك المنطقة يتوقف على البوصلة الموجودة بداخلنا، إنّ المَلكات الإنسانية الأربع تمكّننا من استشعار الشّمال الحقيقي، والقلب السليم هو الذي يحكم على اتّجاه البوصلة إذا كان صحيحًا أم لا، ذلك لأنّ عملية تنظيم المربّع الثّاني تقودنا إلى الحياة بثبات وكرامة وعزّة واستقلالية، وفي لحظة الاختيار قد نحتاج إلى تغيير الاتجاه في أي وقت، ولكن أيًّا كان التغيير في الطّريق الذي يأتي بعد تصميم الخريطة، فمازال الاعتماد أساسًا على البوصلة للوصول إلى الاتجاه السليم.

واتّجاه البوصلة يعتمد على قلب سليم، له مواصفات وخصائص معينة سنعرض لها في الباب الثّالث إنّ شاء الله.

٢/٦ لحظة الاختيار

*** إنّ لحظة الاختيار هي لحظة امتحان لقدرتنا وشخصيّتنا، تصور القوى التي تتحكم فينا في أيّ لحظة للاختيار:**

- الطّوارئ: وهي الأمور العاجلة الضاغطة
- المرآة الاجتماعية: وهي ما يحدّد ما هو المقبول اجتماعيًّا
- توقّعاتنا وتوقّعات الغير من الموقف
- القيم العميقة بداخلنا، ونراها هامّة في الأجل الطويل
- القيمة العملية، وهي ما نريد تحقيقه في الأجل القصير
- إدراك الذات
- الضّمير الحي
- الحاجات الأساسية
- الرّغبات

كلّ هذه العوامل تؤثّر فينا، وسواء كان ردّ الفعل تلقائيًّا حيال واحد أو أكثر من هذه العوامل، أو أنّنا سمحنا للظروف أو للغير بالتحكّم فينا، أو أنّنا استخدمنا ملكاتنا الإنسانية لكي نقوم باتّخاذ القرار الواعي القائم على الاتجاه الصحيح؛ فمازال هذا الاختيار هو اختيارنا.

ويقول فيكتور فرانكل الذي عاش في معسكرات الموت النازية في ألمانيا: «كانت هناك دائمًا اختياراتٌ في كلّ يوم وفي كلّ ساعة، وكان القرار دائمًا مهمًا، وهو قرار هل تستسلم أم لا تستسلم لتلك القوى التي تريد أنْ تسلبك ذاتك وحريتك الداخلية، أو هل تترك نفسك لتصبح لعبة للظّروف».

وعادةً يكون من المريح أنْ نعيش في وهم أنّ الظروف والآخرين هم المسئولون عن مستوى جودة حياتنا، لكنّ الحقيقة هي أنّنا - وحدنا - المسئولون عن ذلك؛ لأننا مازلنا مسئولين عن اختياراتنا، وأحيانًا تبدو هذه الاختيارات قليلة وغير هامّة في لحظة معينة، ولكنها مثل جداول المياه الصّغيرة التي تنساب من أعلى الجبل، ثمّ تتجمّع عند السفح مكوّنة نهرًا عظيمًا، هذه الاختيارات والقرارات تتجمّع معًا لتحركنا - بقوة متزايدة - نحو غاياتنا النهائية، وبمرور الوقت تصبح اختياراتنا هي عاداتِ قلوبنا، وتسيطر هذه العادات على حياتنا ووقتنا.

٣/٦ الاختيار القائم على المبادئ

إنّ جوهر الحياة القائمة على المبادئ هو الالتزام بالإنصات دائمًا إلى الضمير، والعيش طبقًا لما يُمليه هذا الضمير، لماذا؟ لأنّ الضمير هو الذي يشير دائمًا إلى الشّمال الحقيقي، وهو الاختيار الذي يقود إلى نتائج تحسّن من جودة الحياة، فما هو هذا الضمير؟ يقال أضمرَ الشيء أي أخْفاه في نفسه، ويمكن التّفكير في

الضمير على أنه صوت القلب السليم، وهو نذيرُ النّفس اللوّامة التي دائمًا تنبّه صاحبها إلى البعد عن المنكر بكلّ صوره.

ولكي نوضّح الفارق الذي يحدثه الاختيار القائم على المبادئ ندعوك أنْ تقوم بمحاولة هذه التجربة، وأن تخصّص لها وقتًا، لأنّ خوض هذه التجربة يمكنك من فهم خلاصة هذا الفصل، فكرْ لحظة في علاقة ما تعتزّ بها، وتشعر بأنك في حاجة حقيقيّة إلى أنْ تحسّنها، قد تكون هذا العلاقة مع أحدِ أفراد الأسرة أو أحد زملاء العمل أو مع صديق، وبينما تفكر في هذه العلاقة حاول أنْ تتّصل بعمق بذاتك من الداخل، واسأل نفسك هذا السؤال: ما الشيء الذي لو قمتُ به لتحسّنت هذه العلاقة؟

وأنت تفكّر في هذا السؤال هل خطرَ ببالك إجابة ما؟ وهل تشعر بثقة أنّ القيام بهذا الشّيء سيحسّن هذه العلاقة؟ كيف عرفت ذلك؟ يقول كوفي(١): «عندما تسأل هذه الأسئلة تجد أنّ معظمَ الناس لديهم شعور داخلي مباشر عن شيء يمكنهم القيام به ويحقّق التأثير المطلوب، إنهم يعرفون في قرارة أنفسهم أنّ ذلك الشيء سيحسّن تلك العلاقة».

وعندما نسألهم كيف تعرف أنّ ذلك سيحسن العلاقة؟ تكون الإجابة عادة : أنا أعرف فقط، بالنسبة للأغلبية لا يعني ذلك أنّهم جرّبوا ذلك من قبل في نفس الظروف أو حتى في ظروف مشابهة، ولا يعني ذلك بالضّرورة أنّ هذا هو التفكير المنطقي المتسلسل، ولكنه يعني أنّها معرفة عميقة آتية من الدّاخل، وإحساس يؤكّد أنّ ذلك هو الأمر الصحيح الذي يجب عمله، والثّقة بأنّ ذلك سيحقق نتائج جيدة.

«هل تشعر بأنّ الإجابة التي وصلتَ إليها منسجمة مع الشّمال الحقيقي»، «نعم»، وهل عمل هذا الشيء يقع في دائرة تأثيرك؟ «نعم»، قد يكون هذا الأمر

صعبًا جدًّا عليك، هل تظن أنك تستطيع القيام به؟ «نعم»، هذه المعرفة الداخلية العميقة يبدو أنّها تأتي من قاعدة داخلية من المبادئ والقيم التي ترفع من جودة الحياة، إنّها نفس المعرفة التي نشعر بها عندما نجلس لصياغة رسالتنا في الحياة، أو عندما نجلس لإعداد خطّة الأسبوع مع أخذ المبادئ في الاعتبار.

تدبر الآن ماذا لو أنّك يومًا بيوم ولحظةً بلحظة استطعت أنْ تتّصل عميقًا بهذه المعرفة الدّاخلية؟ هذا هو دور القلب السليم، تخيّل أنّه في خضمّ معارك اليوم تستطيع - بدلًا من اتخاذ القرارات المبنية على الطوارئ والضغوط الاجتماعية وتوقّعات الآخرين وعلى حلول سريعة وسهلة تجنّبك الألم - أنْ تبني قراراتك على هذه الحكمة الداخلية، ماذا أيضًا لو استطعت تنفيذ هذه القرارات بفاعلية رغم صعوبتها؟ هل سيحقّق ذلك لك راحة البال ويحقّق أثرًا طيبًا في حياتك؟

> **يقول كوفي(١): «تحدّثت من عدّة سنوات مع مجموعة من طلبة الجامعة حول موضوع الإنصات للداخل والعيش بسلام مع الضمير، وأثناء ذلك قمنا بتدريب معين حول الإنصات بعمق إلى الصّوت الداخلي والاتّصال بالذات وسماع صوت الضمير، وكنّا نسألهم: ماذا يمكنك أنْ تفعل لكي تصبح طالبًا أفضل؟ وماذا يمكنك أنْ تفعل لكي تكون ابنًا/ بنتًا أفضل؟ وماذا يمكنك أنْ تفعله لكي تحيا حياة أفضل؟**

بعد ذلك جاءتني إحدى الطالبات قائلة: كيف يمكنني التأكد من أنّ ما أسمعه من داخلي هو حقيقة صوت ضميري، وليس وسوسة الشيطان مثلًا؟ وهذا السؤال يسأله الكثيرون: «كيف أتأكّد من أنّ هذا الصوت الداخلي هو فعلًا صوت ضميري أنا وليس صوت الضمير الاجتماعي، أو ما أمّلته على ظروف نشأتي، أو أنه مجرّد تمنّيات شخصية؟ وتكون الإجابة: «أثناء تمرين الإنصات للداخل، هل شعرت بإحساس ما؟»، فإذا كانت الإجابة بنعم لأنّي

أشعر أنّي لو فعلته سأكون إنسانًا أفضل، فهذا هو فعلًا صوت الضمير».

بعد عام حاضرتُ في نفس الجامعة حول موضوع آخر، فجاءتني نفس الفتاة مذكرة إياي بالسّؤال السابق الذي سألته منذ عام، وقالت إنّها قد نفّذت عدّة أشياء بجدية، لقد بدأت في دراسة أدبيات الحكمة الإنسانية بجديّة تامّة، وتصالحت مع أشخاص كانت قد اتخذت قرارًا بالبعد عنهم لأنّها أصبحت لا تحبّهم، وأصبحت أكثر تعاونًا مع الغير خاصّة في البيت، تجنبت السلبية كطالبة بأنْ أصبح لها دورٌ قيادي، وحاولتْ أنْ تكون أكثر مرحًا مع إخوتها، وأكثر أدبًا في الحديث مع والديها، وأصبحت إنسانة أقلّ غضبًا واندفاعًا، وختمت كلامها قائلة: إنّني أعرف الآن الفرق بين الكثير من الأصوات القادمة من داخل النفس أو من خارجها.

وبعد عدّة سنوات قابل نفس الفتاة فقالت له: «لا أصدق ذلك التأثير الهائل الذي حدث في حياتي بفضل إدراكي لما هو بداخلي، إنّ بداخلي الآن مرشدًا ذاتيًّا، إنني أعرف إلى أين أنا ذاهبة عندما أستمع لصوت ضميري، وأعرف ما هو هدفي في كلّ ما أقوم به، وطالما كنت صادقة مع هذا الإحساس فإنّ كلّ أموري تسير في اتجاه تحقيق المطلوب».

هذا هو جوهر العيش طبقًا للمبادئ، إنّها عملية شقّ قناة داخلية مع الذات، مع العمل بإخلاص وفقًا لما يأتيك من هذه القناة، إنّها مسألة امتلاك الشخصية والقدرة على الإنصات للضمير، والعيش وفق ما يمليه هذا الضمير.

وإسلاميًّا، نجد أنّ كلّ هذا واضح جدًّا في تعليمات الإسلام، ففي البداية يجب أنْ يكون للمرء في كلّ عمل يعمله نية، وأنْ يكون العمل صحيحًا، وصحة العمل لها شرطان: الإخلاص: بأنْ يكون عمله خالصًا لله، واتّباع هدي الرّسول ﷺ، ثمّ هناك النفس اللوامة التي تحاسب صاحبها على العمل وفق المبادئ السماوية السامية، لأنّ ذلك ما جاء الرسول ﷺ ليتمّمه: «مكارم

الأخلاق»، كما أنّ استفتاء القلب عندما تلتبس الأمور يضمنُ أنّ الله سيرشد الإنسان إلى الطريق السليم خصوصًا إذا صلّى صلاة الاستخارة قبل أخذ القرارات المهمة، وكلّ ذلك لا يؤدي إلى الراحة النفسية والاطمئنان الذاتي وحسب، ولكنه يؤدّي- إنْ شاء الله- إلى جنة عرضها السماوات والأرض.

ولكنْ لا بدّ أنْ ندرك أنّ هذا الطريق ليس حلًّا سريعًا وسهلًا، وكما اكتشفت هذه الفتاة فالأمرُ يحتاج إلى جهد ووقت ولمدّة طويلة، وهذه هي المجاهدة، والإنسان يجب أنْ يجاهد نفسه طولَ الوقت ويستمع إلى صوت ضميره ويستفتي قلبَه ليضمن الحصول على جودة أفضل للحياة النّابعة من العيش وفق المبادئ، كما يضمن آخرة لا ينفع فيها مال ولا بنون إلى مَن أتى الله بقلب سليم.

٤/٦ كيف ننفّذ ما نختاره؟

إنّ الهدف الأساسي لعملية المربّع الثّاني هو تحقيق القدرة على توسعة المسافة المتاحة بين المثير وبين الاستجابة له، وتحسين قدرتنا على الفعل في هذه المسافة بنجاح، وسنحاول أنْ نحقّق هذا من خلال مراجعة رسالتنا في الحياة ومن خلال تنظيم وتخطيط الأسبوع، يجب أنْ ندرّب أنفسنا على أنْ نتوقّف بين المثير والاستجابة له لكي نختار استجابة منسجمة- وبعمق- مع المبادئ والحاجات والطاقات التي نملكها، ومع تعليمات ديننا الحنيف.

أمّا بالنسبة للعيش يوميًّا لحظة بلحظة فلا بدّ أنْ نتعلّم كيف نتوقف بعض الوقت بين المثير والاستجابة، وخلال فترة التوقّف هذه تأتينا القوة من حسن استخدام ملكاتنا الإنسانية، وذلك عندما نسأل أنفسنا ونستمع لضميرنا، دون الهروب إلى الأعذار، ثمّ نتّخذ القرار المناسب بكلّ شجاعة.

١/٤/٦ اسأل دائمًا بهدف سامٍ

عندما تسأل نفسك عن الأمر المعروض عليك وفي ذهنك هدف سامٍ

تكون قد وضعت الأساس لكي تصبح المبادئ أساسًا لحياتك، إنّه اللجوء إلى قلبك- ليس من قبيل الاستشارة فقط ولكنْ من قبيل الالتزام بما يُمليه عليك- لكي تتصرّف في ضوء الحكمة النابعة من القلب.

السّؤال بهدف سام هو تأكيدٌ لمبدأ التواضع والاعتراف بأنّ هناك مبادئ تحكم حياتنا، كما أنّه تأكيد للملكات الإنسانية الأربع، أي أنّنا لدينا إدراك للذات، وضمير يحركنا في اتجاه الشّمال الحقيقي، ولدينا الإرادة المستقلّة كي نمارس الاختياركما أنّ لدينا الخيال المبدع لكي ننفذ ما اخترناه بأفضل الطرق حسب الظروف المحيطة، كما أنّها تعني القدرة على التعلم والشجاعة والثّقة بالنفس، وهي تجسيد لمعنى أنّ رغبتنا في عمل الشيء الصحيح هو أكبر من رغبتنا في مجرّد العمل أو في العمل الذي نرائي به الناس.

إنّ التصرّف بقوة وصلابة في لحظة الاختيار يبدأ بنفس التساؤل الذي نطرحه لحظة وضع الرّسالة أو تحديد الأهداف للأسبوع المقبل، فأثناء مواجهة التحديات اليومية نريدك أنْ توجّه لنفسك سؤالًا مهمًا يجذبك مباشرة إلى سماع صوت الضمير والعيش وفق ما يمليه عليك، ولكن لأنّ هذه خبرة ذاتية عميقة فقد توصّل أساتذة التنمية البشرية إلى أنّ الناس يستجيبون أكثر لهذه العملية عندما يستخدمون الكلمات التي تحقّق لهم الاتصال الفعال في لغتهم هم، ومن الأسئلة التي يسألها الغربيّون- ولها معنى بالنسبة لهم- أسئلة من نوع:

- ما الاستخدام الأمثل لوقتي في هذه اللحظة؟
- ما الأمر الأكثر أهمية الآن؟
- ماذا تتوقّع الدنيا منّي؟
- ماذا يجب عليّ عمله الآن؟

والأسئلة التي يسألها المسلمون مشابهة لذلك، ولها معنى بالنسبة لهم أيضًا، مثل:

- ما واجب الوقت الآن؟
- ماذا يشير عليّ فقه الأولويات بالنسبة للأمر الأكثر أهمية الآن؟
- ماذا يريد ربّي منّي في هذه الظروف؟
- ما الأعمال الأرجى عند الله؟

على كلّ حالٍ فالسؤال أيًّا كانت كلماته هو سؤال للقلب، وبالإضافة إلى ذلك هناك أسئلة يمكنٍ أنْ نسألها لحظة الاختيار لكي تساعدنا في اتخاذ القرار، مثل:

- هل يقع هذا الأمر في دائرة تأثيري؟
- هل يقع هذا الأمر في دائرة التركيز؟
- هل يوجد بديل آخر يمكن أنْ يمثّل حلًّا؟
- ما المبادئ الواجب تطبيقها في هذه الحالة؟
- ما الطريقة المثلى لتطبيق هذه المبادئ؟

مثال:

دعنا نرجع إلى أحد المواقف التي ذكرناها في بداية هذا الفصل لكي نوضح كيف أنّ هذه الأسئلة قد تساعدنا علي التصرّف وفق المبادئ، افترض أنّ أحد مرؤسيك دخلتْ مكتبك، وبدأت في الحديث عن أمر شخصي خاصّ بها، وشرعت في البكاء، وذلك قبل دقائق من اجتماع مهم أنتَ على وشك الذهاب إليه، إنّ ردّ الفعل الطبيعي لديك سيكون الشعور بالقلق والضيق، وهذا هو الشعور بالمأزق، لأنّ قوى متعدّدة تتجاذبك في أكثر من اتجاه، فهناك احتمال فقدانِ مصداقيتك مع الشّخصيات الكبيرة المنتظرة في الاجتماع، وهناك احتمال ألا ترسي عليك العملية بسبب ذلك، واحتمال أنْ يكون ردّ فعلك باردًا على بكاء مرؤستك بأن تنظر إلى ساعتك وتقول لها: معذرة، ولكني لا بدّ ألّا أتأخّر عن ذلك الاجتماع، وترسلها إلى شئون العاملين مع توصيةٍ سريعة منك.

ولكن ما تكلفة هذا القرار من منظور ولاء وإبداع هذه المرؤوسة، ومن منظور ما ستقوله لزملائها عن هذه التجربة التي مرّت بها معك، ومن منظور حبّ الزملاء والشهامة وإغاثة الملهوف ومساعدة زميل في ورطةٍ شديدة، ماذا لو أخذت نفسًا عميقًا، وتوقّفت لحظة لتسأل نفسك:

ما الأمر الأهمّ الآن؟ أنت غير متأكد!!

المبدأ هو أنّ: الناس أهمّ من جدول المواعيد، ولكن هذا الميعاد ينتظرك فيه ناس أيضًا... ناس مهمّون، والسؤال التالي هو:

هل هذا الأمر في محيط دائرة تاثيري؟

نعم التصرّفان كلاهما في دائرة تأثيرك، وكلّ المشاركين فيها مرتبطون بمهمتك ورسالتك وأهدافك، ولذلك يأتي السؤال الآتي:

ما المبادئ الواجب تطبيقُها الآن؟

قد يتبادر إلى ذهنك مبادئ معيّنة عند التفكير في هذا الأمر، مثل: مبدأ أنّ الناس أهمّ من المواعيد، وأنّ إغاثة الملهوف والسّعي في حلّ مشكلة سيده تبدو بوضوح إنّها في حالة كرب شديد ومساعدة مرؤوس يثق فيك ويتطلّع إلى معاونتك أمر بالغ الأهمية، فكنْ أمينًا مع نفسك، وفكّر في هذه البدائل:

١- ربما تقول لهذه المرؤوسة: «أشكر لك ثقتك بي، ولكن هذا الأمر يحتاج إلى الكثير من الوقت للحديث معًا للبحث عن حلول، ولكنّي مرتبط مع ناس آخرين الآن، ولا بدّ أنْ أذهب إليهم، وسأنتهي منهم في الثالثة، فما رأيك لو تقابلنا في الثالثة والنصف لكي ندرس مع بعضنا البعض كيف نحلّ هذه المشكلة؟

٢- وقد يكون هناك خيار آخر، فقد يكون المبدأ الذي يجب أنْ تعمل عليه وفق ما يمليه عليك ضميرك هو أنّ هذه السيدة هي الأهمّ، فتطلب إلى سكرتيرك أنْ يذهب إلى الاجتماع لكي يخبرهم أنّ هناك أمرًا هامًّا ظهر فجأة، وأنّك ستتأخر نصف ساعة، وتسأله أنْ يحاول تأجيل الاجتماع، أو أنْ يرسل مَن

ينوب عنك إلى الاجتماع إلى أنْ تلحق بهم.

٣- وهناك خيار ثالث، فبينما أنت تفكّر تبيّنت أنّ مشكلة هذه المرؤوسة لا تقع في دائرة مسئوليتك المباشرة، وقد يكون الحلّ أنْ تذهب معها إلى رئيس قسم شئون العاملين حيث يمكنه حلّ مشكلتها، أو محاولة حلّها.

ولكنّ المهمّ هو أنّه بدلًا من مجرّد الانفعال المبني على ردّ الفعل لحظة دخول هذه المرؤوسة، أو بسبب ضغط الوقت، فإنّك تتوقف بعض الوقت لكي تفكّر وتتّصل بذاتك في الداخل، وتستشير مبادئك وضميرك بشكلٍ يمكنك من وضع الامور الهامّة أولًا في لحظة الاختيار.

ومن المهمّ وأنتَ تسأل قلبك أنْ تعرف أنّ الحكمة هي مزاوجة أو تفاعل بين العقل والقلب، ففي كثيرٍ من الأحيان ستجد أنّ ما يُمليه عليك ضميرك هو أمر مألوفٍ ويبدو منطقيًّا، وأنّه شيء سبق أنْ قرأنا عنه أو فكّرنا فيه أو مرّ بنا، ولذلك فهو جزء من الإطار العقلي لقراراتنا، في كلّ هذه الحالات يشير الضّمير إلى التطبيق الملائم للمعرفة.

ولكنْ في أوقات أخرى تقود حكمة القلب حكمة العقل، ولذلك يقول علماؤنا إنّ القلب هو الأمير، والعقل هو الوزير، فقد لا يكون الموقف ملائماً لتطبيق أية معارف أو خبرات سابقة، ولكنّ ما يمليه القلب علينا في هذه الحالة يبدو لنا بالإحساس أنّه الحلّ الصحيح، وتعرف أنك ستتعلّم من هذا الحلّ أشياء ستصبح جزءًا من تركيبة ذهنك، ستتعلم كيف تحلّل الأمور دون أنْ يكون التفكير الرشيد سببًا في ضياعنا، فالحكمة أنْ نتعلّم قدر ما نستطيع، والحكمة ضالة المؤمن أنّى وجدَها فهو أحقّ الناس بها، وذلك لا يكون إلّا مع التواضع الذي يوحي إلينا أننا لم نتعلّم كلّ شيء، وأنّ مَن قال قد علمت فقد بدأ يجهل، ولهذا فإنّه من الضروري لقوة شخصيتك وثقتك بنفسك لحظة الاختيار والقرار؛ أنْ تسأل نفسك أسئلة ذات هدف سام..

٦/٤/١ أنصتْ بلا أعذار

عندما نسمع أوّل همسة من همسات الضمير نقوم بأحد أمرين: إمّا أنْ نتصرّف طبقًا لما يُمليه الضّمير علينا، أو أنْ نبدأ بتحليل الأمور (أي نقدّم لأنفسنا أكاذيب عقلية) وتقديم الأعذار، وهو ما يعني تبريرًا للقيام باختيار مخالف لما يُمليه علينا الضمير، وهذا مدخل عظيم من مداخل الشّيطان- الأعذار، يقول الله تعالى «أفمَن زيّن له سوءُ عمله فرآه حسنًا» (سورة فاطر: ٨) فالشّيطان لا يزيّن للإنسان العمل السيّئ فقط، ولكنّه يزيّن له السوء نفسه الذي في العمل.

وعندما نختار اتّباع القلب فإنّنا نشعر بالأمن والراحة، وأنّنا متّجهين نحو الشّمال الحقيقي، فتنمو لدينا القدرةُ على الإحساس بالصوت الداخلي أكثر.

> أمّا إذا اخترنا الأمرَ الثّاني فإننا نشعر بعدم الارتياح والقلق وعدم الانسجام مع النفس، ونبدأ لحظتها في تبرير اختيارنا على أساس من الاعتبارات الخارجية: الاقتصادية أو السياسية أو الاعتبارات المجتمعية والأعراف... إلخ، أي نبدأ بإلقاء اللّوم واتّهام الغير، وهنا يشعر الغير بعدم التّأقلم معنا ممّا يدفعه إلى ردّ فعلٍ متحفّظ، فيظهر بيننا وبينه ما يسمّى بالخداع المتبادل، ثمّ يصبحٍ هذا السلوك السلبي فيما بعد عذرًا من جانبنا لاستمرار هذه الحالة.

مثال: افترض أنّك عدتَ إلى منزلك متعبًا بعد يوم عمل شاق، وأنت مستعدّ نفسيًّا لأخذ قسط من الرّاحة والاسترخاء ومشاهدة فيلم، ولكن على مائدة العشاء شعرت بأنّ ابنك يعاني داخليًّا دون أنْ يبوح، وسمعت صوتًا في داخلك يقول: إنّ أفضل استخدام لوقتك هو إعادة ترتيب الأوقات لكي تنفق مع ابنك الوقت الكافي في هذه الليلة.

وخلاصةُ القول أنّك لا تهوى أنْ تفعل ذلك، ولكنك لا تريد أنْ تعترف لنفسك بذلك، فأنت تحبّ ابنك وتريد أفضلَ شيء بالنسبه له، ولكنك مرهق تمامًا، كما أنك تنتظر مشاهدة هذا الفيلم وأنت مسترخ بفارغ الصبر، ثمّ تبرّر لنفسك أنك تستحقّ هذه الراحة بعد هذا اليوم المرهق، كما أنّ هذا العمل المرهق هو الذي يحقّق الدخل الذي يتيح لابنك وأسرتك هذا المستوى من العيش الرّغيد، ويقول هواك: لقد قضيت يومًا طوله عشرُ ساعات عمل مرهقة، بكلَ الصراعات والمعاناة والتّحديات، قضيته بين الزملاء والميزانيات والعملاء والمورّدين، كلّ ذلك من أجل أنْ يعيش ابنك هذه الحياه المريحة، وكلّ ما تطلبه هو ساعتان فقط لراحتك ولمشاهدة هذا الفيلم، فهل هذا كثير؟، خاصّة وأنّك لم تشاهد أفلامًا منذ شهور بسبب كثرة مشاغلك، لذلك تحاول وأنت على مائدة العشاء الوصول إلى حلٍّ سريع وسهل لهذا التناقض، فيدور بينكما هذا الحوار:

هل تسير أمورك على ما يرام؟ ينظر إليك ابنك لكي يتأكّد من مدى جدية سؤالك، ويكتشف أنّه سؤال عابر.

«يقول كلّ الأمور على ما يرام» تجيبه: «هل تبذل جهدك لتحسين درجاتك؟ كما تعرف فإنّ التفوق والحصول على منحة للدّراسة في الجامعه أمر هامّ»

«نعم، أعرف»، ثمّ ينهض ابنك متّجهًا إلى خارج المنزل

«هل ستخرج»،»نعم»، «إلى أين»؟، «قريبًا من هنا»، «متى ستعود»، «بعد قليل»

«لا تنسَ أنّ لديك مدرسة غدًا، فلا تتأخّر عن الساعة العاشرة»، «حاضر»

تناديه وهو يهمّ بالخروج «اسمع، إذا كان لديك مشكلة لا تتردّد في الحديث إلى فأنا هنا»

«أعرف»، «ألا تحبّ أنْ تتحدّث في شيء»، «لا، أريد أنْ أذهب»

«أنت لا تودّ أنْ تتكلّم معي أبدًا، إنّ كلّ ما أسمعه منك هي كلمة واحدة لا أريد، إنني أجد صعوبة كبيرة في التفاهم معك»، «نعم» يقولها بصعوبة

«هل يمكن لَمن في مثل سنّك أنْ يقولوا شيئًا ذا معنى ولو لمرّة واحدة»

هنا يخرج ابنك، وتذهب أنت إلى الكرسي المريح أمام التلفاز، وتتعجّب لاولئك الذين في مثل سنّه، وصعوبة التفاهم معهم، وكيف أنّ الآباء يعانون في هذا الزمن من أبنائهم رغم كلّ ما يفعلونه من أجلهم، أنت متعب، ومن وجهة نظرك أنّ كلّ ما فعله ابنك أنه أغلق فمه ورفض التّفاهم معك.

حسنًا، الأولاد في سنّ المراهقة متعبون على كلّ حال، صحيح؟ هذا مؤكّد في ذهنك وأنت مرتاح لذلك، ولذلك جلست لتشاهد الفيلم، ولكن بعد عدّة دقائق بدأت تنتابك مشاعر عدم الرّاحة من الداخل، فأنت تحسّ أنّ ابنك غير سعيد، ولا يريد أنْ يصارحك بما يزعجه، ثمّ استغرقك الفيلم فنسيت كلّ شيء عن ابنك.

في نفس الوقت، أصبح ابنك يعاني أكثرَ ممّا سبق، فهو متّهم الآن بالفشل في التّفاهم، وأنّ عدم التواصل مع أبيه هي مشكلته وليس مشكلة انشغال أبيه، مشكلاته معقدة بما فيه الكفاية من وجهة نظره، ويحتاج إلى مَن يسمعه بتعاطف لفترة كافية، إنّ شعوره الآن أسوأ ممّا سبق ولا يجدُ مَن يتحدث معه عن هذه المشاعر.

بمضي الوقت سيجدُ هذا الأب أنّ تكلفة الانسحاب من الموقف بهذا الشكل عالية جدًّا، وخطوة خطوة سيبني حائطًا من التبريرات والأسباب حول قلبه، وابنه أيضًا سيبني نفس الحائط لكي يحمي مشاعره المتّقدة وحاجاته الدّفينة، وستصبح الاتّصالات بينهما شكلية ومقيدة، وسريعًا ما سترتفع إلى مستوى الاتّهامات المتصاعدة في محاولة لتبرير السلوك السلبي، لقد أصبح هذا الأبُ يعيش في وجود معقّد من القلق والألم الناتج من عدم الإنصات إلى ابنه ومصاحبته، وعدم السّلوك المنسجم مع أوّل همسة من همسات الضمير، والولد لن يجدَ مَن يستمع إليه إلا زملاء لا يحبّون المدرسة ويلتقونه على القهوة، وهناك سيشجّعونه على التّدخين، ثمّ سيقولون له إنّه سيستريح نفسيًّا إذا دخّن الحشيش، وسيشعر بالراحة والسعادة أكثر إذا دخّن المخدرات، وقد ينتهي به

الأمر إلى الإدمان، والأب يستغرب سكوتَه المستمرّ وحالة التوهان التي تظهر عليه (الإدمان وصل في مصر إلى مستويات قياسيّة غير مسبوقة).

نحن نرهق أنفسنا بالانفعال والقلق الناتج عن غياب الانسجام مع النفس والاستماع للقلب، وليس بسبب الجهد الذي نبذله في مواقع العمل والضغط الواقع علينا هناك، وعندما نلجأ إلى الهروب من الضيق النفسي نملأ حياتنا بأنشطة المربّع الثالث حيث نوهم أنفسنا بأنها أعمال مهمّة، ثمّ نهرب إلى المربّع الرابع، وكلّ ما نفعله في الحقيقة هو إضافة المزيد من مشاعر القلق، إنّ معظم متاعب إدارة الوقت هي الشّعور بالضغط والضيق والتمزق، وكلّ هذه المشاعر هي في جوهرها مشكلات ناتجة عن هذا الصراع الداخلي.

> **ونحن نمضي الأيّام والأسابيع والشهور والسنوات في اختلاق الأكاذيب المنطقية التي نقنع بها أنفسَنا حتّى نتحاشى التّصرفات الضرورية التي توجد الانسجام بيننا وبين القوانين التي تحقّق جودة الحياة، ولا شكّ أنّ الدّين يقدّم حلًّا سهلًا لهذا التناقض، وصوت الضمير هو نفسه أوامر الله، والنّفس اللوّامة هي التي تلوم صاحبها على القيام بما نهي الله عنه، وبذلك فاتباع أوامر الله والابتعاد عمّا نهى عنه ستحقّق جودة الحياة والرضا عن النفس، وأهمّ من ذلك كلّه رضا الله عن العبد.**

إنّ مفتاح التصرّف بتماسك وكرامة وانسجام هو ببساطة أنْ تتوقّف عن لعبة الأكاذيب المنطقية، تعلم أنْ تنصت وتعي صوتَ الضمير عند الاستجابة لما يمرّ بك من أحداث، فعند لحظة الشّعور أمام الأحداث بأنّنا يجب أنْ نقول: نعم، يجب تحويلها إلى: نعم فقط وبدون أعذار، فهذا يقفل الباب أمام التبريرات، ويفتح الباب إلى البدء بالفعل، كن مبادرًا وانظر إلى كلّ إشارةٍ من إشارات الضمير بأنّها دعوة للالتحام مع مبادئ الحياة الحقّة والانصياع والاستسلام لأوامر الله ونواهيه، وبعدها أنصتْ وافعل... وأنصت وافعل.

٢/٤/٦ تصرّفْ بشجاعة

دائمًا ما نفكّر بالشّجاعة كحالة مرتبطة بالمواقف الدرامية والمرعبة أو الأحداث غير العادية، مثل نقل رسالة إلى ما وراء خطوط العدو، أو العيش مع مرض مزمن، أو الدخول في بيت يحترق لإنقاذ طفل، ولكن الكثير من حالات الشجاعة موجودة في حياتنا اليومية في كلّ لحظة فيما بين حدوث أيّ حدث مثير وبين استجابتك له.

ويحتاج الأمرُ إلى شجاعة كبيرة كي تكون شخصًا له دور تجديدي، يجب أنْ تتوقف عن نقل الاتّجاهات السلبية التي تتناقلها الأجيال مثل الإساءة وسوء الفهم، وأن تستبدل ذلك بالتصرّف بناءًا على مبادئ الكرامة الإنسانية والاحترام المتبادل، ويجب أنْ تتحلى بمكارم الأخلاق التي جاء الرّسول الكريم (ﷺ) ليتمّمها، فيجب أنْ «تحبّ لأخيك ما تحبّ لنفسك»، ولا تظنّ في أخيك إلّا كلّ خير، فإنّ «بعض الظنّ إثم»، ويجب ألّا تسيء فهمه وتحاول دائمًا أخذ ما يقول ويفعل على محمل الخير والنية السليمة.

وتحتاج للشجاعة أيضًا لكي تكون صادقًا مع نفسك، ولكي تستطيع اختيار التوصل إلى دوافعك الداخلية العميقة مثل الغلّ والحقد، يقول تعالى ﴿وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِّلَّذِينَ ءَامَنُوا۟﴾[الحشر: ١٠]، **وتحتاجها لكي تتخلّى عن تلك التبريرات والأسباب التي تقف بينك وبين أنْ تحيا حياة حقيقية بكلّ ما تملك من ملكات، أنت تحتاج الشّجاعة لكي تعيش حياة مبنيّة على المبادئ عارفًا أنّ اختياراتك لن ترضي الغير**، وأنت تحتاج الشجاعة لكي تعرف بأنّك أنت أكبر من انفعالاتك وأفكارك، وأنّه بإمكانك أنْ تتحكّم في هذه الانفعالات والأفكار.

تقول ريبيكا ميريل(١): «قرّرت أنْ أحضر دورة تدريبية لمدّة أسبوع، وكان لدي رؤية واضحة حول ما أتوقّع الوصول إليه، خاصّة في ما يتعلق بأهداف المربّع الثاني، والتي توقعت أنْ أحقّقها أثناء وبعدَ محاضِرات الدورة، ولكنْ ظهر لي نوع من التعارض منذ أوّل يوم في الدورة عندما طُلب منّي تنسيق بعض

أنشطة المشاركين في الدّورة أثناء انعقادها، وعندما نظرت إلى الأمر بعمق وجدتُ أنّ الإسهام في نجاح الآخرين في هذه الدّورة من خلال قيامهم بهذه الأنشطة كان منسجمًا تمامًا مع ما أعتقدُه من قيم ومبادئ، وكلّما فكرت في الأمر شعرت أنني لا بدّ وأن أقوم بهذا العمل، ولكن كان لديّ شعور بالضّيق بسبب أنّ هذه الأمور ستكون مختلفة عما خطّطت وتوقّعت، ولكنّي قبلت المسئولية، ثمّ وجدت نفسي تحت المزيد من الضغط والقلق، أركضُ من عمل إلى آخر محاولة أنْ أرضي كلّ فرد، كما كان الضيق ينتابني بسبب عدم تنفيذي للأهداف التي كنت أتمنّى أنْ أنجزها بحضور الدورة.

في خضمّ هذه المشاعر السلبية توقّفت لحظة لأقول لنفسي: لا داعي للاستمرار في هذا الضّيق، فقد اتّخذت قراري بعمل الشيء الذي شعرت أنّني يجب أنْ أقوم به، ولذا لا يجب أنْ أعاني كلّ هذا الضيق، ولا بدّ أنْ أتصرّف بشكل مختلف، وعند هذه اللحظة شعرت بأن كلّ الضّيق والقلق قد ولّى، وبدلًا من ذلك شعرت بشيء من الإصرار على مواجهة تحديات تلك المهمّة بشجاعة حتى أقوم بتلك الأعمال التي شعرت أنّه من واجبي القيام بها ثمّ تجاهل ما عدا ذلك.

لم يكنْ هذا قرارًا اتّخذته والسلام، ولكن كان عليّ أنْ أسترجعه في ذهني بين الحين والآخر عدّة مرّات أثناء الأسبوع، أسترجعه كلّما عاودتني مشاعر القلق والضغط، لقد كان من السّهل أنْ أغرق في القلق والضغوط، ولكن في كلّ مرّة كنت أقول لنفسي: لقد اخترت ختيارًا مختلفًا ولكنه مبني على المبادئ، وعندها كانت تأتيني القوة أكثر وأكثر».

وقد مررتُ- أنا- بتجربة مماثلة عند عودتي إلى أرض الوطن بعد حصولي على الدكتوراة، فقد كنت لا أملك إلّا مبلغًا لشراء سيارة مستعملة، ولم أكنْ أملك شقة ولا أي مقومات زواج أخرى، وكان أمامي خياران: إمّا أنْ أسافر إلى بلد عربي بترولي لعدّة سنوات حتى أستطيع ادّخار ما يعينني على الزّواج، وإمّا أنْ أعمل في بلدي وأسهم في تعليم أبنائها وأؤمن بأن الرزق من عند الله، وقد شعرت أنّ الخيار الثّاني هو الذي يتّفق مع قيمي ومبادئي، وساعدني عليه

أنني كنت أعتقد اعتقادًا راسخًا في حديث الرسول (ﷺ) «**اطلبوا الرزق في النكاح**».

فتوكّلت على الله، وتقدّمت لوظيفة مدرّس في كلية الهندسة بجامعة المنصورة ونويت الزّواج، ودعوت الله أنْ ييسّر لي أسبابه، وعملت في مكتب استشاري بجانب عملي في الجامعة لأستعين بالدّخل الإضافي على أعباء الزواج، والعجيب أنّني لم أنتظر سنوات حتى أتزوج، وإنما تزوّجت بعد سنة واحدة من عودتي إلى أرض الوطن، والسّر في ذلك هو في القناعة التي كانت لدى زوجتي الحبيبة وأهلها أنّ المهمّ هو الرجل الذي سيتزوّج ابنتهم وليس المال الذي يملكه.

وكان المبلغ المتوفّر لدينا عند الزواج هو ألفي جنيه فقط، وهو يمثّل المهر الذي دفعته، ومبلغًا مماثلًا أسهم به والدُ زوجتي رحمه الله، وكان هذا المبلغ لا يكفي إلّا لشراء غرفة نوم فقط، فتوكّلنا على الله واشتريناها ووضعناها في شقة أمّي التي كانت تقيم بمفردها بعد سفر أخي الوحيد إلى كندا لاستكمال دراسته العليا.

> **ولم ننتظر سنواتٍ لكي ننجب، فقد رزقنا الله بأوّل أطفالنا بعد أقلّ من سنة من الزفاف، وكلّما زادت متطلبات الحياة بالنسبة لمرتّب المدرس الجامعي كلّما تذكرت رسالتي في الحياة التي نذرتُ نفسي لتنفيذها، وهي تعليم أبناء بلدي الهندسة التي تعلّمتها في الخارج، والإسهام في تكوين شخصياتهم السويّة المؤمنة بنفسها وبربها، والتي لديها انتماء وتريد المشاركة في تنمية بلدها.**

وكان تذكّري لرسالتي في الحياة- والتي شاركتني زوجتي في صياغتها- والتي وضعتها نصبَ عيني دائما أكبر الأثر في نجاحي في عملي وتقدّمي فيه، فقد حصلت على درجة الأستاذيّة بعد ثمان سنوات فقط من استلام عملي بالجامعة، وفي نفس الوقت كنت حريصًا على الأنشطة الطلابية والمشاركة فيها بجانب كبير من وقتي، وخاصة عندما انتقلت إلى هندسة المطريّة بجامعة حلوان، والتي

تقع في نفس المدينة التي أقطن فيها، ممّا وفّر وقتًا طويلًا كنت أقضيه في السفر إلى المنصورة.

وعندما طلب منّي بعض الطلاب أنْ أكوّن معهم أسرة للنشاط الطلابي أحسست أنّ هذا جزءٌ من واجبي كأستاذ جامعي، لأنّني لا يكفي أنْ أعلّم طلابي العلوم الهندسية فقط- على عكس ما يعتقده كثير من زملائي- ولكني يجب أنْ أعلّمهم أخلاقيات المهنة والتقوى والخوف من الله، فالمصيبة لو تخرّج من كلية الهندسة مهندس لا يتّقي الله ويأخذ بأيّ سبيل إلى الثراء، ولو كان هذا المهندس ماهرًا في مهنته فالمصيبة أعظم، إذ لا بدّ من التربية قبل التعليم، ولذلك قبلتُ أنْ أكونَ رائدًا لهذه الأسرة التي أسميناها أسرة «الأساس»، وكان شعار هذه الأسرة هو الآية الكريمة ﴿أَفَمَنْ أَسَّسَ بُنْيَانَهُۥ عَلَىٰ تَقْوَىٰ مِنَ ٱللَّهِ وَرِضْوَٰنٍ خَيْرٌ أَم مَّنْ أَسَّسَ بُنْيَٰنَهُۥ عَلَىٰ شَفَا جُرُفٍ هَارٍ فَٱنْهَارَ بِهِۦ فِى نَارِ جَهَنَّمَ ۗ وَٱللَّهُ لَا يَهْدِى ٱلْقَوْمَ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾[التوبة: ١٠٩].

ورغم كلّ المضايقات التي لاقيناها من الأجهزة الأمنية فقد قامت هذه الأسرة بمجهود طيّب في ترشيد النشاط الطلابي، وكسبت الانتخابات في إحدى السنوات، وشكّلت اتّحاد طلاب الكلية، ويسعدني كثيرًا عندما ألتقي طلابًا من أعضاء هذه الأسرة بعد تخرّجهم بسنوات فأجدهم قد نجحوا في عملهم الهندسي، وكوّنوا أسرًا على تقوى الله واتّباع أوامره، وأحدهم وصل إلى أنْ صار عضوًا في مجلس الشعب عن دائرة في الإسماعيليّة.

ولم أسعَ إلى الانتداب خارج مصر- أو حتى داخل مصر- كما كان يفعل كثير من الزملاء؛ لأنّني أحسست أنّ واجبي الأساسي هو خدمة أبناء جامعتي والذي يستغرق كلّ وقتي، وإنّني على ثغرة فلا يؤتَيَنّ الإسلام من هذه الثّغرة، ولم أندم يومًا واحدًا على فرص كسب المال التي يتيحها السّفر إلى الدول البترولية، والحقيقة أنّ الله تعالى رزقني فوق ما كنت أحلم وأتمنّى، فقد تخرّج

أبنائي الأربعة من الجامعة، وتزوّجوا، وأصبح لديّ الآن ثمانية من الأحفاد، وأسكن في فيلّا في إحدى المدن الجديدة، وقد أضفتُ إلى المكتبة العربية أربعة عشرة كتابًا - هذا الكتاب هو ثامنُهم، ومنها كتاب يعد المرجعَ الأساسيّ في إصلاح المنشآت الخرسانية في العالم العربي كلّه، وكنت دائمًا رغم المُضايقات التي وصلت لاعتقالي مرّتين أحسّ بالرضا والسعادة لأنني أؤدّي واجبي تجاه بلدي وأبنائي الطلّاب وزملائي من هيئة التدريس، وأتمتّع الآن وأنا أستاذ متفرّغ بحبّ وتقدير كلّ مَن عمل معي لأنّني كنت أحبّهم، وأحاول مساعدتهم بكلّ ما أستطيع، وأحاول دائمًا إسعاد الآخرين، لأنّ هذا جزء ثان من رسالتي في الحياة، وأسأل الله أنْ يختم لي بخاتمة السّعادة، وأنْ أترك أثرًا طيبًا، وبصمةً في كلّ الأماكن التي تواجدت وعلمت فيها.

هل من المفترض أنْ نصف هذه الأعمال البسيطة بالشجاعة!! هل اختيار ريبيكا ميريل أنْ تقوم بتنسيق أنشطة المشاركين في الدورة، واختياري أنْ أكون رائدًا لأسرة نشاط طلابي في بلد لا يحبّ أنْ ينشط فيه أحدٌ يحتاج إلى شجاعة، يجب أنْ نقوم بعمل ما يجب أنْ نعمله في لحظة القرار، تاركين جانبًا كلّ المبررات والمنطق وراء عبارة «لكن لو كان كذا لكان كذا» التي قد تسبب ضياعَ ما يجلبه هذا القرار من راحة نفسية وسلام.

وبالرجوع إلى كثير من القرارت التي اتخذتها طوال مسيرتي المهنية والحياتية أعرف أنني لو كنت رفضت قبول المهام التي كانت تعرض عليّ لشعرت بعدم الراحة والقلق والازدواجية، سواء المشاركة في النشاط الطلابي أو المشاركة في المجلس الأعلى لنقابة المهندسين رئيسًا للجنة التعليم بالنقابة، أمّا الخبرة التي خرجب بها من هذه المهام فكانت رائعة، وقد أعطتني الكثير من القوة والتجديد بما يفوق توقعاتي، وأمّا السعادة عندما أرى طلابي في أعلى المناصب أو أرى أثر الجهد الذي بذلناه في معاينة وإصدار تقارير الإصلاح لعشرات الآلاف من

المنازل بعد زلزال ١٩٩٢، هذه السعادة والرضا والأمل أنْ يقبل الله هذا العمل لوجهه الكريم لا تقدّر بثمن، والحمد لله أولًا وآخرًا.

يقول إيمرسون: «إنّ المهامّ التي نداوم على عملها يصبح من السهل القيام بها، والحقيقة أنّ طبيعة هذه المهام لا تتغير، ولكن قدرتنا على الفعل هي التي ازدادت، فعندما نتعلم أنْ نسأل بهدف وإرادة، ونستمع إلى ضميرنا دون أعذار، ونتصرّف بشجاعة عند اتخاذ القرار، فإننا ننمي قدراتنا على الحياة وفق المبادئ الصحيحة، وبمضي الوقت يصبح الإنصات إلى الضمير، والعيش وفقًا له، هو النظام الذي يعمل قلبك تبعًا له، وبدلًا من العيش وفق الطوارئ والخوف والشعور بالذنب والقلق نعيش في راحة بفضل السلام الداخلي النابع من أننا نضع الأهم أولًا في حياتنا اليومية لحظة بلحظة، والشعور بالذنب عند التخلّي عن الواجب (الذي ينبع من الذات وليس من الضغوط الاجتماعية) يصبح هو المرشدَ والصديق، يصبح مثل جهاز الإنذار الذي ينبّه الطيّار بأنّ الطائرة قد انحرفت عن مسارها، وهذا ما يسمّى في الإسلام بالنفس اللوامة التي تلوم صاحبها دائمًا إذا لم يفعل الواجب، فهذا الشّعور ينبهنا إلى أنّ حياتنا بدأت تخرج عن المهمة وعن مبادئ الاتّجاه نحو الشّمال الحقيقي، وهي المهمة تحقّق جودة الحياة، حيث تصبح أخطاؤنا هي المرشد والمعلم، وتصبح حياتنا سلّمًا نصعد عليه مع كلّ معرفة جديدة وكلّ قرار سليم نحو الشّمال الحقيقي.

ولا شكّ أنّ وجود المرجعية عند المسلم تسهل له عدم الانحراف عن الصراط المستقيم، هذه المرجعية يجب أنْ يضعها خالقُ الإنسان لأنّه كما قال تعالى: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ ٱللَّطِيفُ ٱلْخَبِيرُ﴾[الملك: ١٤]، ويجب على الإنسان أنْ يستسلم لما يضعه له خالقه من مبادئ وقيَم وقواعد للحلال والحرام، وهذا هو الإسلام.. هو الاستسلام لأوامر الله ونواهيه، ولا شكّ أنّ الرّضا والسلام النفسي المصاحب لهذا الاستسلام سيكون عظيمًا لدرجة أنّ أحد العلماء الصّالحين قال: لو علم الملوكُ بالسعادة التي نحظى بها من الطاعة لقاتلونا عليها بالسيوف».

٥/٦ تعليم القلب

إنّ تعليم القلب هو المكمّل الحيوي لتعليم العقل، يقول عالم التعليم الأمريكي جون بيكي: «إنّ نهاية عملية التعليم هي أنْ نرى رجالًا ونساء قد أصبحوا كلًّا متكاملًا سواء في القدرة أو الضّمير، أمّا وجود القدرة دون التوجّه الصحيح فهو تعليم سيّئ؛ لأنّ القدرة ستنفصل عن الضمير»، وستظهر أخلاقٌ سيئة لمهندسين مَهَرة وأطباء حاذقين.

إنّ تعليم القلب هو عملية تغذية الحكمة الداخلية، إنّها عملية تعلم كيف نستخدم ملكاتنا الأربع بتفاعل وتناغم لكي نتصرّف بحكمة وشجاعة عند لحظة الاختيار، إنّ عملية المربّع الثّاني تساعد على تغذية هذه الحكمة الداخلية بعدّة طرق هامّة، منها:

- عندما يضع المرء صياغةً لرسالته في الحياة فإنّ ذلك سيتسبب في **أفضل استخدام للمسافة بين الإثارة واتّخاذ القرار**؛ لأنّ هذه الرسالة ستصبح المرشد والدليل والقانون الذي يحكم كلّ القرارت التي نتخذها.
- التّنظيم الأسبوعي يعطينا الفرصة لكي **نربط الصورة الأكبر الشاملة مع واقع اللحظة التي نعيشها**، بحيث يصبح منظور الأهمية هو بؤرةَ التركيز في لحظة اتخاذ القرار والاختيار بين البدائل.
- التّقويم في نهاية الأسبوع يساعد على **رؤية الوقت كدورة تساعدنا على التعلم من الحياة**، وكيف نرفع من جودة القرارات التي نتخذها.
- **شحذُ المنشار باستمرار يزيد من جودة قدراتنا من خلال التجديد الذي يحدثه في الأبعاد الإنسانية الأربعة**، كما سنوضح فيما يلي:

١/٥/٦ البعدُ المادي العضوي

تشير الدراساتُ إلى الأثر السّلبي للتعب والمرض في عملية اتخاذ القرار، وكما يقول فينس لومباردي: «التّعب يحوّلنا جميعًا إلى جبناء»، فعندما نكون

مرهقين أو مرضى نميل إلى أنْ نكون أقلّ صلابة من الناحية النفسية، كما أنّ إدمان المخدرات والكحول يمكن أنْ يدمّر تلك المسافة بين الإثارة واتخاذ القرار.

إنّ شحذ المنشار (وهو هنا جسمك) من الناحية العضوية من خلال ممارسة الرياضة وتناول الطّعام المتوازن الصحي، وأخذ قسط كاف من الراحة وتجنب تعاطي المواد الضارة والكشف الطبي المنتظم؛ كلّ ذلكً يزيد من احتمال اتخاذ القرارات الصحيحة في لحظة الاختيار، كما أنّها أيضًا تزيد من عددِ اختياراتنا، حيث تصبح القوة الجسدية والصّحة موردًا من الموارد التي تساعدنا على عمل الكثير، **إنّ الجسد هو أداتنا الأساسية التي من خلالها ننجز المهامّ والمسئوليات فلنحافظ عليه.**

٦/٥/٢ البعدُ العقلي

التّجديد الصحيحُ للذهن يضيف إلينا الرؤية والمعرفة لحظة اتخاذ القرار، مثلًا راجع كوفي كلّ أدبيات موضوع النجاح في التاريخ الأمريكي لمدّة مائتي عام (١)، ووجد أنّ هذه الأدبيات في الخمسين سنة الأخيرة مجرّد انعكاسات لمبدأ الشخصية- أي الاعتماد على الحلول السريعة، واعتبار أنّ النجاح الذي يحقّقه أيّ شخص مجرد نتيجة للشخصية والأساليب التي يستخدمها هذا الشخص، هذه الأدبيات أوجدت أساسًا وهميًّا حول موضوع النجاح لا يساعد النّاس على تحقيق جودة الحياة في الأجل الطويل.

ولكنْ عندما نتجاوز هذا الفهم المحدود نجد أنّه قبل أدبيات النجاح القائم على الشخصية خلال السنوات الخمسين الأخيرة كانت هناك أدبيّات المائة وخمسون سنة قبلها من النجاح القائم على النّمط الإنساني، والتي تؤكّد أنّ جوانب مثل الأمانة والكرامة والتواضع والوفاء والعدل والصّبر والشجاعة كانت هي الجوانب الأساسية لتحقيق النجاح، لقد عكست أدبيات النمط الإنساني حكمةَ آلاف السنين التي قدّمتها الحضارات المختلفة في العالم، كما عكست جوهر الدّيانات السماوية، باعتبار هذه القيم الخاصة بالشمال الحقيقي

هي أساس النجاح.

ومن المثير للاهتمام أنّ أحدَ المقولات المتكررة في أدبيات إدارة الوقت هي أنّ «الوقت هو الحياة»، ومع أنّ هذه الأدبيات مملوءة بالأساليب والطرق الخاصة بالاستفادة القصوى من الوقت، إلّا أنّ هذه الأدبيات خالية تمامًا من أيّ ذكر لفكرة النمط الإنساني.

وعندما ندرس الحضارات عبر الزّمن نجد أمثلة من النتائج التي تحققت في حياة الأفراد والمجتمعات التي عاشت وفق مبادئ الشّمال الحقيقي، وأمثلة من النتائج التي تحققت في حياة أولئك الذين لم يعيشوا وفق تلك المبادئ، وعندما نحقّق رؤية الأشياء بالمنظور الشامل يمكننا إدراك تأثير البيئة من حولنا، وكيف أنها كثيرًا ما تأخذنا بعيدًا عن الشّمال الحقيقي، وهذه الرؤية تُعطينا القوّة على اتخاذ القرارات اليومية بنجاح حول استخدامنا الوقت المتاح لنا على النحو الآتي:

- **هل أنا أفضّل الحلول السريعة** حتى يمكنني إنجاز أمور كثيرة الآن؟ **أم أنني أفضل الاستثمار في العلاقات مع الآخرين** حتى أنجز الأمور الهامّة في الحياة على المدى الطويل؟

- هل أنا أغذّي علاقاتي وصورتي الاجتماعية بإطار زائف بعيد عن المبادئ؟ وذلك بالطعن في صورة رئيسي في العمل أمام الزملاء، أم أنّني أبني علاقات قوية مبنية على الولاء لِمَن هم غائبون؟ ومبنيّة على الحديث عن الاختلاف مع الناس وجهًا لوجه، وبصراحة.

- وهل أنا أقول حاضر تلقائيًّا عندما يطلب منّي رئيسي عملًا إضافيًّا في العطلة الأسبوعية وليس عندي الشخصية ولا الشجاعة؟ أمْ يا ترى أحاول البحث عن حلّ آخر يناسب احتياجاتنا وظروفنا نحن الاثنين؟

- هل أبدأ بأنانية وقوّة في الأعمال الخاصّة بي والتي خططت لها؟ أم أحاول تحسين حياة شخص آخر ممّن حولي بإيجاد حلول لمشكلاته؟

إنّ التجديد العقلي يساعدنا على تجاوز المنطق الفردي الذي تفرضه علينا البيئة المحيطة الخاصّة بنا لحظة اتخاذ القرار، والانتقال إلى حالة ذهنية قائمة على التفكير الواضح الحازم، إلى الذهن المستعدّ للتفاعل الناجح مع الآخرين.

٣/٥/٦ البعدُ الإيماني الروحي

التّجديدُ للبعد الإيماني يزرع شعورًا بالمعنى والهدف الأسمى بشكل يؤثّر بقوة في قراراتنا اليوميّة، ومن المعاني الأساسية في أدبيات الحكمة والديانات السماوية أنّ حياتنا هذه هي جزء من شيء كليّ أكبر، وتشكل الحياة الآخرة الحياة الحقيقية، وهذه الصورة الأكبر والأشمل تضع التّحديات التي تقابلنا في هذه الحياة الدنيا والتضحيات التي يجب أنْ نقوم بها في إطار من المعنى العام السّامي للحياة، وهي أن الدنيا معبرة للآخرة، وأنّ كلّ ما نتحمله من فتن وما نقدمه من تضحيات هو ثمنٌ قليل لسلعة الله الغالية... الجنة، وأنّه طالما وضعنا غاية رضاء الله نصب أعيننا فسينضبط كلّ شيء في هذه الحياة: اتجاه البوصلة، والصراط المستقيم، وعندئذ سيكون أمرُ المؤمن كلّه خير، كما جاء في الحديث الشريف: «إنْ أصابته سرّاء شكر فكان خيرًا له، وإنْ أصابته ضرّاء صبر فكان خيرًا له».

ويقول عالم النفس دايفيد مايزر في كتابه «البحث عن السعادة»: «إنّ دراسةً بعدَ أخرى تثبتُ أنّ أولئك الذين لديهم هذه الرؤية الشاملة يعيشون حياة أسعد وأكثر إشباعًا وعطاءًا للآخرين، وإنّ وجود العقيدة الدينية- أو الهدف الأسمى للحياة- هو صفة من صفات السعداء، وإنّ النشاط الديني سواء عبادة فردية أو جماعية أو تقديم التبرعات والعمل التطوعي هي بكلّ المقاييس أهمّ عطاء للنشاط الإنساني، إنّ الوعي الديني يشكّل قائمة أعمال الفرد بأوسع من مجرّد العالم الصغير الخاص به، **إنّه يزرع فكرة أنّ مواهبي وثروتي هي هبة من الله وأنا مستخلَف فيها ومسئول عن إعطائها لعباد الله**».

ويقول مايزر أيضًا: «ثبت من دراسة الأفراد غير المتدينين بما فيه الكفاية- وهم كثر- أنّهم يمضون الكثيرَ من الوقت باحثين عن معنى وهدف للحياة، وكذلك يرى هؤلاء الناس الحياة من المنظور الخادع الخاصّ بالتركيز على الذات وعلى المنفعة المادية وعلى الحياة الدنيا ومتعها، ممّا يدفع الكثيرين منهم إلى البحث عن طريق العطاء الذي يؤدي إلى حياة أفضل لأنهم ليسوا سعداء في حياتهم، ولا يجدوه بسهولة في ظلّ المادية الطاغية الآن».

إنّ الأنشطة المجدّدة للبُعد الروحي للحياة مثل: التأمّل والتفكر والصلاة والشعائر الأخرى، أو مثل دراسة الحكمة ومراجعة صياغة رسالة المرء في الحياة؛ تغذّي فينا الرؤية الشّاملة، وتقودنا إلى الشّمال الحقيقي، هذا التجديد يلعب دورًا حيويًّا في جلاء القلب وتدريبه والارتقاء به، إنّ هذه الأنشطة هي الأساس لتحديد الأشياء الأهمّ وذات الأولوية، وهي الأشياء الخاصّة برضاء الله والدار الآخرة، وهي التي تعطينا العاطفة والقوة لكي نؤخّر الأقلّ أهمية (الأعمال الدنيوية) لصالح الأكثر أهمية (الأعمال الأخروية)، إنّها تعطينا القوة لكي نتخلص من تأثير الطوارئ والحلول السريعة والترضية والتنازلات لحظة الاختيار واتخاذ القرار.

وإنّ من وسائل التجديد كلّ ما قاله الرسول الكريم (ﷺ) في هذا الصدد وهو قوله: «جدّدوا إيمانكم بقول لا إله إلّا الله»، ومثله مثل تجديد القوّة والقدرة على حمل الأحمال الثّقيلة، وهو مثل قوله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلۡمُزَّمِّلُ ١ قُمِ ٱلَّيۡلَ إِلَّا قَلِيلٗا ٢ نِّصۡفَهُۥٓ أَوِ ٱنقُصۡ مِنۡهُ قَلِيلًا ٣ أَوۡ زِدۡ عَلَيۡهِ وَرَتِّلِ ٱلۡقُرۡءَانَ تَرۡتِيلًا ٤ إِنَّا سَنُلۡقِي عَلَيۡكَ قَوۡلٗا ثَقِيلًا﴾ [المزمل: ١-٥]، فكان تجديد قوة الرّسول الكريم بقيام الليل حتى تتفطّر قدماه الشريفتان!!، وكان هذا دأب الصالحين الذين كانوا يقومون بواجب الدّعوة إلى الله في القرى والنّجوع طوال النهار وزلفًا من الليل، حتى إذا أوى القوم إلى مضاجعهم ليناموا أقلّ من أربع ساعات قام يحيي الليل ليجدّد نشاطه!

٤/٥/٦ البعْدُ الاجتماعي

إنّ من المهمّ أنْ ندرك أنّ علاقتنا بذواتنا تؤثّر في علاقتنا بالآخرين، وأن هذا أمر مهم لكي نعلم القلب ونجدّده، تقول ريبيكا ميريل(١): «أتذكّر حادثة من عدّة سنوات مضت أخذتني إلى حالةٍ من الإدراك العميق لآثار العمل ضدّ ما يُمليه الضمير على المرء، في ذلك الحين كنت قد بدأت أعمل ككاتبة إلى جانبِ أنّني كنت أمًّا في مقتبل الحياة، لديها بعض المشكلات الصحية وكثير من المشاغِل الأخرى.

> **دخلت إلى محلّ لبيع الكتب ذات يوم فوجدتُ على الرفّ كتابًا ألفته سيدة أعرفها وكانت صديقةً لي لعدّة سنوات، تحوّلت مشاعري بسرعة من الدهشة إلى الاستغراب إلى الغيرة، كيف يمكنها أنْ تكتب كتابًا؟ إنّ لديها حياة عامّة مزدحمة وبيت وأسرة لا بدّ من رعايتها، من أين جاءت بالوقت لعمل كلّ ذلك؟ ربّما تكون قد استأجرت مربّية لأولادها، ربما كان لديها المال الكثير بحيث تأكل كثيرًا خارج البيت ولا تضيّع الوقت في إعداد الطعام، ربما كان لديها الطاقة والصّحة في ألّا تمرض كثيرًا مثلي، لا يمكن بأيّ حال أنْ تكتب هذا الكتاب ولديها مثل الأعباء التي أحملها أنا!!**

مع كلّ هذه الأفكار بدأتُ أتنبّه إلى جوانب في مشاعري لم يكن لدي الوقت لها، فقد شعرتُ بالإحباط والقلق والضياع، وشعرت بالحزن بسبب هذه الصديقة المحظوظة، وأحسست أنّ ظروفي والناس مِن حولي هو المسئولون عن الحالة التي وصلت إليها، عدتُ إلى سيارتي وبقيت جالسةً فيها أفكّر، لقد كانت هذه التجربة بمثابة صدمة لي؛ لأنّ ردّة فعلي لم تكن منسجمة إطلاقًا مع شخصيتي، فلقد كان من طبعي عادة أنْ أشعر بالسّعادة الحقيقية للنجاح والإنجاز الذي يحققه

أصدقائي، لقد شعرت بشكل ما كيف أنّ ردّ الفعل لدي كان زائدًا عن حدّه، وعلمت أنّ هناك سببًا حقيقيًّا لهذا الشعور لذلك قرّرت معالجته، فحاولت أنْ أتناسى كلّ تلك المشاعر السلبية وأنظر إلى قلبي من الداخل.

مِن قلبي جاءني ذلك الضّوء الرائع الذي يعطيك الرؤية الصحيحة للأمور كما يجب أنْ تكون، لم أعدْ أشعر بالغيرة من صديقتي، كلّ ما هنالك أنّني أحسست أنّ في حياتها بعض المميزات التي لا أملكها، مميزات كنت أنا في حاجة إليها، وعلمت أنّي رأيت إنجازها كمرآة تعكس ضعفي وفشلي، علمت أنّها أمّ رائعة (كانت الأمومة تحدّيًا لي) ورأيت صبرها الواسع وتوجّهها الإيجابي، وهي من الجوانب التي أملكها، وأدركت أنّها أدارت وقتها للقيام بأشياء خلاقة وذات معنى خارج نطاق أسرتها، وأنا أعرف أنّ لديّ موهبة للكتابة أنا أيضًا، ولكنني لم أكن بنفس الفاعلية في معالجة مسئولياتي الأخرى حتى يمكنني أنْ أجد الوقت لتطوير تلك الموهبة.

لقد افترضت أنّها أغنى منّي لمجرّد أنني لم تكن لدي الإدارة المالية الصحيحة لشئون أسرتي، لقد كان من نتائج القرارات غير السليمة التي اتّخذتها أنا وزوجي في الماضي أنْ أصبح علينا بعض الديون، وقد كان الشّعور بوقع هذه الديون كافيًا لإعاقتي عن فعل أشياء كثيرة في الحياة، وكانت صديقتي تتمتّع بصحة جيدة، ولكن ذلك لم يكن المشكلة بالنسبة لي، فالمشكلة أنني لم أعتنِ بصحتي كما يجب، لقد كان عليّ أنْ أمارس الرياضة بشكل منتظم ولم أفعل.

وأدركت أنّني لو كنت فعلت الأشياء التي كان يجب على فعلها لما أصبحت لديّ هذه المشاعر أساسًا، بالعكس كان نجاح صديقتي سيصبح من مصادر سعادتي، وأنا أعرف أنني لا يمكنني بإشارةٍ من أصبعي أنْ أغيّر هذه الجوانب في حياتي، ولكنني على الأقلّ أصبحت أعرف جذور المشكلة الآن، وهي أنّني لم أضع الأهمّ أولًا، وهذا أمر بإمكاني معالجته الآن».

يقول إيمرسون «إنّ الناس لا ترى أنّ رأيهم في العالم وفيمَن حولهم هو اعتراف منهم بنوع شخصيّتهم»، **إنّ أفضل طريقة لقياس المشاعر الصحيحة**

في قلبك هو أنْ ترى ردّ الفعل لديك لما يحدث للآخرين؛ لأنّ ردّ الفعل حيال الآخرين هو انعكاس لعلاقتنا مع أنفسنا وما هو بداخل ضمائرنا».

ويجب أنْ نعلّم قلوبنا وعقولنا المقولةَ المشهورة «عاملِ الناس بأخلاقك أنت وليس بأخلاقهم»، وأنْ نصنع المعروف للآخرين دائماً؛ لأنّه كما يقولون «اصنع المعروف في أهله وفي غير أهله، فإنْ صادف أهله فهُم أهله، وإن لم يصادف أهله فأنتَ أهلُه»، ويقول المثل العامي «اعمل المعروف وارْمه البحر».

عندما لا ننصت إلى ضميرنا وإلى النفس اللوّامة، ولا نعيش وفق ما يمليه علينا فسنحيد عن الطّريق المستقيم، وسنعمدُ دائماً إلى إلقاء اللّوم على الآخرين وعلى الشيطان في محاولة لتبرير عدم السّلام الداخلي مع النفس، وإذا لم يكن لدينا إحساس برسالتنا في الحياة- أو إحساس بالمبادئ نقوّم أنفسنا وفقَه- فسنحاول دائماً مقارنة أنفسنا بالآخرين بدلًا من أنْ نقوّم أنفسنا وفق الفرص المتاحة لنا، يقول السيد المسيح إنّ المرء يرى القشّة في عين غيره ولا يرى الجذع في عين نفسه.

> **هذا يضعنا في إطار فكريّ قائم على المقارنة دائماً وعلى المكسب والخسارة، ويتمحور حول الذات عندما نفرض دوافعنا على أفعال الآخرين، وعندها نرى ضعفنا وقوتنا من زاوية كيفية تأثيرهم فينا، كلّ هذا يجعل نقاط الضعف لدينا تتحكم في سلوكنا.**

وعندما يكون لدينا أسرة وأصدقاء، أو زملاء عمل، أو منظمة أو مجتمع فكرُه قائمٌ على إلقاء اللوم والاتّهام، والحديث عن عيوب الآخرين؛ فهذا دليلٌ على أنّ أفراد هذا المجتمع لا يعيشون في أمان مع الذّات بالداخل، هؤلاء في الأغلب يعيشون وفق وهْم الإنقاذ الخارجي؛ لأنّ شعورهم بأنّ المشكلة خارجهم، ودائماً يتطلّعون إلى شخص ما سيأتي لحلّها وإنقاذهم ممّا هُم فيه، وهذا حال المجتمع المصري مؤخّرًا، مجتمع قائم على إلقاء اللوم والاتهام، ودائماً

تجد الحديث عن عيوب الآخرين، ولو بدأت تحدّثهم عن عيوبهم انفضّوا من حولك، ولا تملك إلّا أنْ تقول لهم كما قال أحدُ رسل الله «ولقد نصحت لكم، ولكن لا تحبّون الناصحين»، والتعاون أصبح في أدنى صورة- ناهيك عن الاعتماد المتبادل-، وأصبح مفقودًا في هذا المجتمع، حتّى التعاون بين القاطنين في بيت واحد غير موجود، ولا حول ولا قوة إلّا بالله.

يقول مثل أوروبّي: «دع القلب ومشاغله، فخارج هذا القلب توجد قضايا الحياة»، فعندما نواجه حقيقة الاعتماد المتبادَل على بعضنا البعض فإنّ أهمّ ما نحمله معنا هو الإدراك الدقيق لأثر شخصيتنا وصلابتنا في تفاعلنا مع الآخرين، ولا بدّ من التجديد الاجتماعي لتطوير هذه الشّخصية وزيادة هذه الصلابة.

٦/٦ نتائج الحياة وفق الضمير

إنّ أولئك الذين ينصتون إلى صوت الضمير ويعيشون وفق ما يمليه عليهم لا يقنعون بالرّاحة التي تترتّب على إدمان الطوارئ وإرضاء الآخرين، أو الشعور بالأمن من خلال الأعباء الكثيرة والانشغال كلّ دقيقة أثناء اليوم، ولكنّ يشعرون بالإنجاز العميق حتى في خضم التّحديات والمشكلات، ويذهبون إلى النوم في نهاية اليوم وكلّهم ثقة بأنهم قد قاموا بالأشياء الأهمّ التي كان من الواجب إنجازُها خلال اليوم، **إنّهم يصلون إلى حدّ عميق من الرضا الداخلي وجودة الحياة، إنّهم لا يضيّعون الوقت في التبرير والتحليل وإلقاء اللوم على الغير أو الظروف في كلّ موقفٍ هم فيه، ولديهم شعورٌ مقدّس بالقيادة والسيطرة حول دورهم في الحياة، وقدرتهم على الاستجابة والعطاء والإضافة والمعنى في الحياة عالية، إنّ لديهم الصلابة في المحن، ورصيدهم من حساب الكرامة والثّقة عند أعلى مستوى.**

والغريب أنّه على الرغم من كلّ النتائج السلبية لعدم إرضاء الضمير إلّا أنّ كثيرًا من النّاس يختارون عدمَ إرضائه، يحكي كوفي فيقول (١) «ركبت تاكسي من الفندق إلى المطار، وقال عامل الباب لسائق التاكسي: الدكتور كوفي

يريد الذّهاب إلى المطار، عندها اعتقد سائق التّاكسي أني طبيب، وبدأ يسرد لي مشكلاته الطبية، ولكنني حاولت أنْ أفهمه أني لست طبيبًا بشريًّا، ولكن لأنّه كان هنديًّا، ولغته الإنجليزية كانت ضعيفة؛ فلم يفهمْ ما قلته، لذلك قرّرت أنْ أنصت إليه صامتًا.

وكلّما توغل هذا السّائق في وصف مشكلاته كلّما شعرت أنّ مشكلته هي ضياع الشّخصية والصلابة والكرامة، لقد كان يعيش حياة مزدوجة من الكذب والخداع، كان خوفه الأوّل أنْ تضبطه الشرطة، وكان ذلك يؤثّر على صحته، حتى عندما توقّفنا أمام مبنى المطار قال: سأحاول التّحايل للحصول على زبون يريد العودة دون أنْ يضطرّ إلى الانتظار لمدّة ساعتين في صفّ سيارات التاكسي وفقًا للقواعد المفروض اتّباعها هنا، ولكن إذا ضبطتني الشرطة فسأصبح في مشكلة حقيقية وسيصادرون رخصتي، فما رأيك يا دكتور؟

قلتُ له بإنجليزية بسيطة: هل تعرف أنّ مصدر كلّ مشكلاتك أنك لا تعيش وفق ما يُمليه عليك ضميرك؟ أنْتَ تعرف من داخلك ماذا يجب عليك عمله، وأنت لا تحتاج أنْ تسألني فأنت تعرف، فردّ عليّ: ولكنّني لن أستطيع أنْ أجد ما يكفي من الدّخل إذا عشت وفق ضميري، فقلت له: أين إيمانك؟ ضعْ إيمانك في مبادئك وكرامتك، وفي الله؛ عندها ستحصل على الأمان النّفسي وستأتيك الحكمة، بدا أنّ شيئًا ممّا قلته لمسَه في الداخل، وبدا أنّه أصبح منفتحًا وقابلًا للإنْصات والتعلّم، ثمّ قال لي: هل تعتقد حقًّا أنّ ذلك سيأتي بالنتيجة؟، قلت: أنا متأكّد من ذلك، ولكنْ عليك أنْ تلتزم من داخل قلبك، تخيّل نفسك تعيش وفق المبادئ السامية للحياة التي قامت عليها كلّ حضارات الإنسان، لا تخادع ولا تكذب ولا تسرق، وعامل الناس باحترام. قال: هل تعتقد أنّ ذلك سيحلّ المشكلة؟ قلت: نعم، في النهاية رفض أنْ يأخذ البقشيش واحتضنني قائلًا: سأنفّذ ما قلته، إنني أشعر بالتحسّن من الآن».

الناس يعرفون هذا، داخل أعماقهم يعرفون ما يجب عليهم عمله، وهم

يعرفون أنّ ذلك سيرفع من جودة الحياة، والتحدّي الحقيقي هو أنْ نطوّر شخصيتنا وقدرتنا على الإنصات إلى ذلك الضمير، ثمّ العيش وفقًا له، أي أنْ نتصرّف بكرامة وصلابة ونستفت قلبنا في لحظة الاختيار.

إنّ الحياة على منهج الله، واتّباع ما يمليه علينا القلب والضمير ستؤدّي إلى السعادة في الدّارين، إنّ راحة البال والنّوم باطمئنان نتيجة اتباع المبادئ وصوت الضمير نعمة لا تقدر بثمن، والعكس فإنّ للقلق والتعاسة عند مخالفة المبادئ والضمير ثمنًا باهظًا لا يتمنّى أحد أنْ يدفعه، ولكنْ كلّ هذا بشرط وجود القلب السليم والنفس اللوّامة، أمّا الذين غطى قلوبهم الرّان (بسبب الذّنوب) أو ماتت ضمائرهم؛ فقد لا يحسّون بتأنيب الضمير، ولكن سيأتي يوم لا ينفع فيه الناس مالٌ ولا بنون، إلّا مَن أتى الله بقلب سليم، وعندئذ سيتمنّون لو تسوّى بهم الأرض ولا يكتمون الله حديثًا، لأنّه ستشهد عليهم أيديهم وأرجلهم وجلودهم، وستشهد عليهم الأرض التي عصوا الله عليها.

> **ولله درّ رسول كسرى الذي ظلّ يسأل الناس عن أمير المؤمنين عمر بن الخطاب، فلما أشاروا إلى رجل نائم تحت ظلّ شجرة، قال قولته الخالدة: «حكمت فعدلت فأمنت فنمت يا عمر»، فإينَ ذلك من الطّغاة الذين يحكمون اليوم، ولا يأمن الواحدُ منهم أنْ يبيت في بيته، وكان مدير المخابرات يلاعبه بأن يتّصل به ليلًا ويحذّره من المبيت في البيت، ويقول لعشيقته: «أنا أستطيع أنْ أجعل الرئيس يبيتُ في المكان الذي أريد».**

إنّ العيش وفق المبادئ والضمير يضمن الأمن والسّعادة التي لو علمها الملوك لقاتلوا عليها بالسّيوف، ويجعل الإنسان ينام مطمئنًا ولو كان في غياهب السجن، وعدم الإنصات لصوت الضمير يجعل الإنسان قلقًا تعيسًا يصلّي في آخر صفّ في المسجد وظهره إلى الحائط خوفًا من الذين ظلمهم.

أهدافُ المربّع الثّاني في زراعة الصّلابة والشّخصية واتباع الضمير لحظة الاختيار واتّخاذ القرار

- عندما تضع أهدافَ الأسبوع فكّر وراجعْ ضميرك، لاحظ مدى اندماجك في العملية، لاحظ كيف تشعر وأنت تتّصل بضميرك ساعة عدم وجود ضغوط لحظة الاختيار، تدرّب على أنْ تترجم هذه الخبرة في لحظة القرار كلّ يوم.

- ضعْ سؤالًا محدّدًا تسأله لنفسك في لحظات الاختيار والقرار، راجع ذلك في بداية كلّ يوم ولعدّة مرّات أثناء اليوم حتّى يصبح أمامك باستمرار، ابذل الجهد لاكتساب عادة سؤال هذا السّؤال في المسافة بين الإثارة واتخاذ القرار.

- في بداية كلّ يوم فكّر في رصيدك من الصلابة والكرامة واستفتاء القلب، جدّد الزيادة والنقص في الرصيد طوال الوقت كلّما تصرّفت وفق ضميرك.

- **فكّرْ في العملية ذات المراحل الثلاث:**

❋ اسأل بهدف.

❋ أنصت بدون أعذار.

❋ تصرّف بشجاعة.

تأكّد من أنّك تمرّ بهذه المرحلة كلّما قابلت لحظة تحتاج فيها إلى قرار.

- تذكّر كيف تتصرّف عادة في لحظة اتخاذ القرار، سجل عدد المرّات التي توقفت فيها أثناء النّهار لتسأل ضميرك وتستفتِ قلبك عن التصرّف السليم، وماذا كانت النتيجة؟

- قفْ على الأقلّ في مرّة من مرّات اتخاذ القرار كلّ يوم لتحدّد العوامل التي تضغط عليك مثل: الطوارئ- أولويات الآخرين- التعب- الموروثات، سجّلها وبجانبها سجّل أهميتها النّسبية، لاحظ تغيّر شعورك تجاه هذه العوامل مع كلّ وقت تنفقه في التحقق منها والتفكير فيها.

- قوّم خبرتك هذه.. إنّ من أهمّ طرق بناء الشخصية وزيادة الصلابة لحظة اتخاذ القرار هو معرفتك بردود فعْلك في ضوء ما يُمليه علي ضميرك، فهذه العملية شيء يمكنك التدريب عليه.

الفصل السّابع

التعلّم من الحياة

كلّما تقدّمت بك الحياة، تعلّم كيف تحيا

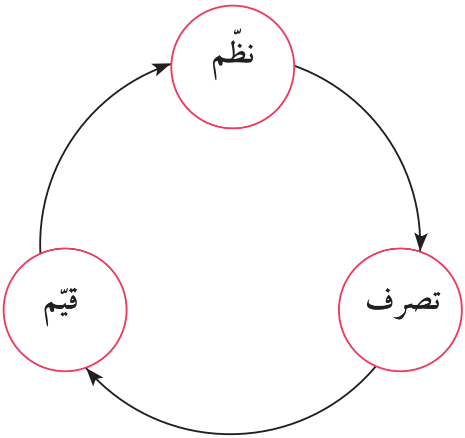
١/٧ تمهيد

يقول كوفي(١): «في إحدى الاستشارات التي قدّمتها لشركة كبرى منذ عدّة سنوات جاءت الفرصة للعمل والصّداقة مع واحدٍ من علماء النفس المعروفين، فقد كنا نحن الاثنين نعمل معًا، وكنتُ أسمعه يحكي كيف يجري تجاربَه على الفئران في نموذج خشبي من الحارات المغلقة والمفتوحة حيث يوضَع الفأر في بداية النّموذج والطّعام في نهايته، ثمّ يراقب الفأر وهو يمرّ من خلال حارات النّموذج باحثًا عن الطعام حتّى يجده، ويومًا بعد يوم يتعلّم الفأر كيف يختصر الطّريق إلى الطعام في وقت أقلّ، ثمّ بعد ذلك يقطع الفأر الطّريق دون عناء وخلال ثوان معدودة إلى هدفه.

ثمّ تأتي المرحلة الثانية من التجربة، حيث يضعون الفأر في النموذج دون طعام في الطّرف الآخر، فيقطع الرحلة مرّة بعد أخرى ولا يجد شيئًا، بعدها يوقف الفأر محاولاته على أساس أنّها غيرُ مجدية، هنا يقول عالم النفس: «هذا هو الفارق بين الفأر والإنسان، فالفأر يوقف المحاولة أما الإنسان فلا»، وعلى الرغم أنّه يحكي ذلك بطريقة مرحة إلّا أنّ هذه النتيجة مهمة وحقيقية إلى حدّ بعيد، **فكثيرًا ما نكون- كبشر- ضحيّة العادات الموروثة والأساليب القديمة التي لا تحقق الفائدة، ونظلّ نكرّرها مرّات ومرّات، نصارع نفس المشكلات، ونقع في نفس الأخطاء، فنحن لا نتعلم من الحياة**، ولا نتوقّف لنسأل أنفسنا ما يمكن أنْ نتعلّمه من هذا الأسبوع، حتى لا يصبح الأسبوع القادم مجرّد تكرار

له، وهذه فائدة النقد الذاتي التي ننصح بها الأفراد والمنظمات على حدّ سواء، فبدون تقييم التّجارب الفاشلة وتحديد أسباب الفشل فيمكن أنْ يكرّر الإنسان أو المنظمة نفس الأخطاء مرّة بعد مرّة.(١٠).

٢/٧ التقويم: إغلاقُ الدّائرة



قيمة أيّ أسبوع ليست فقط فيما أنجزناه خلاله من أعمال، ولكنّها- أيضًا- فيما تعلمناه منه، وما اكتسبناه من خبرة نتيجة للمعايشة، ولذلك لا تعدّ خبرة أي أسبوع كاملة دون شيء من التقويم يجعلنا نهضم ما حدث ونستفيد منه، وكما يوضّح الشكل نجد أنّ التقويم هو الخطوة الأخيرة في الأسبوع الحالي، ولكنّه هو أيضًا الخطوة الأولى في أسبوع قادم، وفي دورة الحياة والتعلّم التي تخلق النموّ والصعود إلى أعلى.

إنّ هذه الدورة تأخذنا- مرّة بعد أخرى- إلى بداية العملية مشحونين بطاقة أعظم، فكلما تعلّمنا من الحياة كلّما أصبحنا أكثر استعدادًا لمراجعة رسالتنا في الحياة وأهدافنا، والإطار الذي يحكم الأسبوع التالي، وكلّما أصبحنا أكثر صلابة وثقة لحظة اتّخاذ القرار، **فعندما ننظم ونتصرّف ونقوم، ثمّ ننظّم ونقوّم مرّة أخرى، تصبح الأسابيع دوائر متكرّرة من التعلّم المستمر والنّمو المتراكم في الخبرة والمعرفة.**

لقد قال أحدُ الكتّاب: «كنْ يقظًا بأنْ يكون لك قلبٌ يلقي السّمع وهو شهيد، فهناك شيء ما يولد بداخلك مع كلّ فعل تأتيه»، وكتب لويس «ما أحبّه بالنسبة للخبرة هو أنّها شيء أمين، فربما تحاول خداع نفسك، ولكنّ الخبرة لا تحاول أنْ تخدعك، فالكون يستجيب لك بأمانة كلّما حاولت أنْ تختبره».

إنّ هذه الدوائر الفاعلة من الحياة والتعلّم تنبع من كلمة يابانية تعني روح التطوير المستمرّ، وهي عكس العقلية الغربية، والتي تقول بأنّه «إذا كان هذا الشيء لن ينكسر فلا تثبته»، أمّا حكمة سيفكا اليابانية فتقول: «طالما سارت بك الحياة تعلّم كيف تعيش»، وهي تطبيق للمبدأ الخامس الذي قدّمه بيتر سنج في عملية التعلّم الفعّال على أساس شخصي وهو: «التعلّم الحقيقي يأتي إلى القلب بمعنى كيف يكون الإنسان إنسانًا، فمِن خلال التعلّم نحن نعكس أنفسنا، ونصبح قادرينَ على فعل الأشياء التي لم يكنْ بمقدورنا فعلها، ومن خلال التعلم تنمو قدراتنا على الإبداع وتصبح جزءًا من عملية الحياة المبدعة، إنّ داخل كلّ منّا جوع هائل لهذا الشكل من أشكال التعلّم».

إنّ الاعتراف بأهمية التقويم ينعكس على ما يعرف بدورة النمو وبعض تنويعاتها يستخدم فيما يعرف بإدارة الجودة الشاملة، ويستخدم أيضًا في عمليات أخرى تركّز حول التطوير والنمو، ومِن خلال التقويم الأسبوعي نرفع مِن مستوى الإدراك الذاتي وتنمية الضمير وبناء العادات الفعالة للقلب.

٣/٧ كيف تقوّم أسبوعَك؟

يمكن القيام بعملية التّقويم على خطة الأسبوع عندما تطويها لاستقبال أسبوع جديد، وقد يكون من المفيد عملُ قائمة من الأسئلة تراجعها كلّ أسبوع قبل البدء في عملية تنظيم المربّع الثّاني للأسبوع التّالي، قد لا تحتاج إلّا إلى استخدام خمسة أو ستة أسئلة فقط، ويمكنك اختيار هذه الأسئلة من القائمة الآتية (١):

- ما الأهداف التي حقّقتها؟
- ما الذي دفعني لتحقيق هذه الأهداف؟
- ما التّحديات التي واجهتني؟
- كيف تغلّبت على هذه التحديات؟
- هل كان إنجاز هذه الأهداف سببًا في ضياع فرص كانت تمثل استخدامًا أفضل لوقتي؟
- هل تضيف هذه الأهداف إلى رصيدي الشخصي من الكرامة والصلابة وقوة الشخصية؟
- ما الأهداف التي لم أنجزها؟
- ما الذي منعني من إنجاز هذه الأهداف؟
- نتيجة لهذه الاختيارات، هل استخدمت وقتي أفضل استخدام ممكن؟
- هل نتج عن اختياراتي وقراراتي إضافات إلى رصيدي الشخصي من الكرامة والصلابة، أم أنّ العكس هو الذي حصل؟
- ما الأهداف- من الأهداف التي لم تتحقّق- يجب تحقيقها الأسبوع القادم؟
- هل قمت بعملية التجديد الداخلي والتأمّل فيما أقوم به وتأكيد العزم على تحقيق رسالتي؟
- هل قمت بشحذ المنشار بشكل يومي أو حتى أسبوعي؟
- كيف أثّر الوقت الذي خصّصته لعملية التجديد الذاتي في باقي أنشطتي؟
- إلى أيّ حدّ استطعت إيجاد التفاعل الإيجابي بين أدواري وأهدافي المختلفة؟
- إلى أيّ حدّ استطعت تطبيق ما حصلته من صفات وقدرات في دور معين على الأدوار الأخرى؟
- ما المبادئ التي نجحت/ فشلت في تطبيقها خلال الأسبوع؟ وماذا كانت النتائج؟
- كم من وقتي قضيتُه في المربّع الثاني؟ وكم في المربّع الأول؟ وكم في المربّع الثالث؟ وكم في المربّع الرابع؟

- ما الذي تعلّمته من الأسبوع كلّه؟

عند مرورك على هذه الأسئلة استخدم البوصلةَ بداخلك وراجع قلبك دائمًا حتى يمكنك أنْ تكون أمينًا وواعيًا، ولكي تتّصل بضميرك، ولكي تنظر في الاحتمالات وتلتزم بالتحوّل الإيجابي.

٤/٧ الأسبوع جزءٌ من كلّ أكبر

من المفيد- أيضًا- أنْ ترى الأسبوع متّصلًا بباقي الأسابيع، وربما احتجت أنْ تقوم بتقويم شهوري أو ربع سنوي، وتسأل أسئلة مثل:

- ما أشكال النجاح التي تحمل التّحدي والواقعية في آنٍ واحد؟
- ما الأمور التي تعوقني عن تحقيق أهدافي؟
- ما الجوانب التي يمكن علاجها في هذا الصدد؟
- هل أنا أبني أهدافي على طموحات غير واقعية؟ كيف يمكنني تغيير ذلك؟

تقول ريبيكا(١) «منذ زمن وأنا أحاول أنْ أجد وقتًا للتجديد الذاتي، ثمّ طلبت من زوجي أنْ يبقى مع الأولاد في المنزل لعدّة أيام، وذهبت بمفردي إلى فندق صغير هادئ، حيث كنت أقضي عدّة ساعات لقراءة مذكّراتي، لقد كانت تجربة مفيدة، لقد تمكّنت من أنْ أعيش لحظات مهمة في حياتي بمنظور مُختلف ممّا أعطاني عمقًا آخر لفهم ذاتي أكثر، ولكنّ الفائدة الأكبر جاءت عندما أدركت وجودَ أنماط معيّنة في أحداث حياتي تتكرّر يومًا بعد يوم، وأثناء هذه المراجعة وجدتُ الرّؤية الشخصية التي أحتاجها حيالَ هذه الأنماط، وعدت إلى المنزل أكثر انتعاشًا وتجدّدًا، مدركة تمامًا لما هو مهم فعلًا في حياتي».

وبالنسبة لي كان هناك وقت كافٍ في السجن لأراجع الأربعة وستين عامًا التي مضت من حياتي، وأدركت أنّني لم أخصّص الوقت الذي كان يجب أنْ أخصّصه للكتابة التي أعشقها، والتي تمكّنني من نقل خبرتي إلى الأجيال القادمة، ولذلك بدأت فورًا بكتابة أربعة كتب وأنا في السّجن.

لقد اكتشف الناجحون أنّ التّقويم الشخصي المستمرّ، ومحاولة التجديد الذاتي؛ هي جزء مهم من عملية التعلّم في الحياة، إنّها الفرصة لإعادة النظر في صياغة رسالتهم في الحياة وتقويم العلاقات المهمة، ووضع الأهداف الأهمّ في كلّ دور من الأدوار، ويدخل دور النفس اللوامة في هذه المنطقة، وهي التي أقسم بها الله سبحانه وتعالى حين قال: ﴿لَآ أُقْسِمُ بِيَوْمِ ٱلْقِيَٰمَةِ ۝١ وَلَآ أُقْسِمُ بِٱلنَّفْسِ ٱللَّوَّامَةِ ۝٢﴾[القيامة: ١-٢] ولذلك فلا بدّ أنْ يستمع الإنسان باهتمامٍ إلى نفسه اللوامة، ويقيّم ما فعله حتّى يقوم بالإجراءات التصحيحية.

كما اكتشف الناجحون أنّ قيام الزوجين بعملية التقييم بشكل مشترك كزوجين يعطيهما نفسَ الشعور بالتجدّد في العلاقة الزوجية، ويؤدّي جلوسهما معًا إلى مراجعة رسالتهما المشتركة في الحياة وأهدافهما كزوجين وشريكين وأبوين، ويؤدّي ذلك إلى رفع مستوى جودة حياتهما وعلاقاتهما وأسرتهما.

> **إنّ تكرار عملية (التنظيم/ الفعل/ التقويم) يساعد على رؤية نتائج قراراتنا واختياراتنا بوضوح أكثر، إنّها الملكات الإنسانية الأربع في حالة فعل، كما أنّها تساعدنا على التعلم من الحياة، وأنْ نعيش ما نتعلمه.**

٥/٧ قوّة العملية

راجع الفصولَ الستة السابقة، هل بدأت ترى سببًا لقولنا: إنّ القوة الحقيقية لهذه العملية لا تُرى إلّا إذا كنت مندمجًا مع أساسياتها، فمثل كلّ الناس قد تجد أنّ الخبرة الأولى مع المربّع الثّاني هي مجرّد خبرة ذات علاقة بالجيل الثالث من أجيال إدارة الوقت، ولكنك عندما تراها بعمق أكثر فستبدأ برؤية خبرة الجيل الرّابع من تلك الأفكار، وستتمكّن من أنْ تمرّ بالعملية مرحلةً بعد أخرى بعمق أكبر ونتائج أفضل.

تدبّر كيف أنّ الفهمٍ العميق والخطوات الستّ الآتية يمكنها تقوية استعدادك لوضع الأهمّ أوّلًا:

- **اتّصل برسالتك في الحياة**: هذا يقوّيك في رفض أنْ تقول كلمة نعم التي تعلمتها في بداية حياتك، هذا الاتصال سيمنحك القوّة على قول «لا» بكلّ ثقة وأمان للأشياء الأقلّ أهمية.

- **راجعْ أدوارك**: فذلك يمكّنك من معرفة الطرق التي تمكّنك من عمل الأشياء الأهمّ بطريقة متوازنة ومتفاعلة.

- **حدّد أهدافك**: فتحديدُها يمكّنك من التركيز الفعّال على الأمور الأهمّ في حياتك كلّ أسبوع لتحقيق رسالتك في الحياة، إنّ ذلك يساعدك على وضع أهداف مبنية على تحقيق حياة أفضل.

- **نظّمْ أعمال الأسبوع**: فهذا يمكّنك من وضع الأحجار الكبيرة أولًا (أي أعمال المربّع الثاني)، ثمّ ترتيب الأمور الأخرى الأقلّ أهمية حولها.

- **مارِسْ قوتك وثقتك بنفسك**: في لحظات الاختيار والقرار عليك أنْ تقف لحظةً كي تتفاعل مع رسالتك ثمّ تتصرّف بصلابة وكرامة.

- **قوّم**: فهذا التقويم يمكّنك من جعل أنشطة الأسبوع قفزة إلى أعلى في سلم التعلم والحياة، إنّ النّقلة إلى أعلى تأتي من التركيز على الأشياء الأهمّ، وهي نقلة إلى مزيد من الفاعلية والتّوازن والتفاعل الإيجابي مع الغير، إنه توجّه متكامل نحو الحياة والحب والتعلم وترك الأثر الطيب.

وكلّما مرّت الأيام ستجد في المستقبل المزيدَ من الخبرات التي تنبع من التفاعل والمشاركة والمعايشة الحقيقيّة مع الآخرين، ولذلك سنركّز في الباب الثالث على زيادة التّفاعل والمشاركة مع الآخرين.

الباب الثّالث

التّفاعلُ الإيجابيّ مع الناس

مقدّمة: الاعتماد المتبادل

بعدما تتعرّف على حقيقة الاعتماد المتبادل نسألك أنْ تتوقّف وتفكّر كيف تؤثر علاقاتك مع الآخرين على استخدامك لوقتك، وعلى مستوى جودة الحياة، فكّر في الآتي:

- كم من الوقت تقضيه في مشكلات المربّع الأوّل بسبب سوء الاتصال مع الآخرين وسوء الفهم ونقص الوضوح حول أدوارك وأهدافك في الأعمال المشتركة مع الآخرين؟

- كم من الوقت تقضيه في المربّع الثالث تعاني لأنك مضطرّ لتنفيذ البرنامج الزمني الذي وضعه الآخرون لأنفسهم، والذي يحتوي على عناصر ليست مهمّة بالنسبة لك مطلقًا؟

- كم من الوقت يضيع مع الأسرة أو في العمل بسبب سوء الاتصال وسوء الفهم، وصراع الأجيال والنقد والاتّهام للغير والحديث عن عيوب الآخرين؟

- كم من جوانب حياتك أهملت على الرّغم من أهميتها في رفع جودة الحياة، جوانب مثل استثمار الموهبة والإبداع والحماس الذي لدى بعض الآخرين؟

إنّ معظم الناس- في معظم الوقت- يتّصلون ويتفاعلون مع الغير، أو يقضون وقتهم يعانون من سوء الفهم وسوء التفاعل معهم، **إنّ عملية الاعتماد المتبادل والفعّال بينك وبين الغير هي جوهر إدارة الوقت**، ولكن في الأدبيّات التقليدية لإدارة الوقت نجد أنّ هذه العملية إمّا أنّها تهمل، أو أنّها تعالج كجانب واحد من جوانب الموضوع، وبشكل يجعل هذا الجانب المهم مجرّد عمليةً ميكانيكية خاصّة بالتحكّم في الغير وإدارة (الأشياء)، والناس في هذه الكتابات

والدورات هم مجرّد كائنات صمّاء متحرّكة تفعل ما تأمرها به حتى تحقّق أنتَ المزيد من العمل في الوقت المحدّد المتاح، أو أنّها مصدرٌ للإزعاج يجب التحكم فيها بفاعلية حتى يمكننا إنجاز الجدول الزمني الخاصّ بنا بسرعة.

ولكنْ في الجيل الرابع من فكْر إدارة الوقت- والذي نحن بصدده- نجد أنّ الاعتماد المتبادل مع الآخرين والمشاركة والتفاعل معهم ليس فقط مجرد عملية ولكنه عملية تحويلية تشكيليّة، فهي عملية تعتمد على إحْداث تغيير أساسي في الأطراف المشاركة، فهي- أولًا- تأخذ في الحسبان الصّفات المتفردة والملكات الخاصة بالأفراد، كما تأخذ- ثانيًا- الثراء الناتج عن التّفاعل الإيجابي الذي يحقق حلولًا لا يمكن أنْ يأتي بها هؤلاء الأفراد لو عمل كلّ منهم منفردًا، إنّ فكرَ الجيل الرّابع حول الاعتماد المتبادل يحقّق ثراء العلاقات ومتعة الاكتشاف والإعجاز الكبير الذي تحقّقه عملية وضع النّاس في موضع أهمّ من إنجاز الجدول الزمني، إنّها عملية تحريك محور الارتكاز إلى أبعد مدى، حيث يتحقّق الإبداع والطاقة والإنتاج عند مستويات عالية نتيجة لدمج طاقة ومواهب المشتركين في العلاقة في إطار التفاعل الإيجابي.

وفي هذا الباب سنعالج- إنّ شاء الله- جانب الاعتماد المتبادل في الحياة، وسنرى كيف أنّ شخصية وقدرات المرء تؤثّر في عمله مع الآخرين وعلاقاته معهم في كلّ الاتجاهات، وسنتحدّث عن كيفية إيجاد التفاعل الإيجابي مع الآخرين من خلال أنشطة المربّع الثّاني: كالتشارك في وضع الرؤية، والاتفاق على القيادة، وصياغة الرسالة، وتقييم الإنجاز.

ونرجو أنْ نوضّح لك في نهاية الباب كيف يمكن إيجاد بوصلة مشتركة تمكنك من إيجاد فرق متكاملة تعظّم نقاط القوة فيك، وتجعل نقاط الضعف خارج المعادلة، وأخيرًا سنعالج موضوع استخدام المربّع الثّاني كأداة للتعبئة والوقاية في آنٍ واحد، وسنوضّح لك كيف سيمكنك من بعث الطّاقة من

داخلك إلى خارجك للتأثير في كلّ مَن حولك: الأسرة والأصدقاء والزملاء والجيران، وذلك للوصول إلى أداء أفضل وإنجاز أعظم.

وإذا كان نمطُ حياتك يتميز بالاستقلالية عن الغير- لسبب أو لآخر- أو أنّك لا تحبّ الدخول في هذا المستوى من التعقيد فاتركْ هذا الباب واتّجه إلى ما بعده، ولكننا- رغم ذلك- نشجّعك على اكتشاف هذه المنطقة الحيوية التي تمّ تجاهلها من كتاب ومدربي إدارة الوقت، وستندهش من اكتشاف كيف أنّ الاعتماد المتبادل يؤثّر في وقتك وكيفية إدارتك لحياتك ومستوى جودة هذه الحياة تأثيرًا كبيرًا.

الفصلُ الأوّل

حقيقةُ وواقعُ الاعتماد المتبادل

«يجبُ أنْ يصبح الاعتماد المتبادل ناموسًا لحياة الإنسان تمامًا مثل الاعتمادِ على النفس، فالإنسان كائن اجتماعي»

غاندي

1/1 تمهيد

إذا اعتبرنا أنّ الاعتماد المتبادل حقيقة فنطلب منك أنْ تفكّر فيما تعدها الأشياء الأهمّ في حياتك في ضوء هذه الحقيقة، كم من هذه الأشياء المهمة له علاقة بالآخرين وبعملية التفاعل معهم؟ يقول كوفي(١): «إنّ خبرتنا تقول إنّه- وبدون استثناء- فإنّ ما يعده معظم الناس الأمور الأهمّ بالنسبة لهم هي ذات علاقة بآخرين، حتى أولئك الذين حدّدوا الصحة أو الأمان المالي كأمور أهمّ فإنّهم حدّدوا ذلك بسبب رغبتهم في التمتّع بحياة أفضل مع غيرهم: مثل الأسرة أو الأصدقاء، إنّ مصدر السّعادة العظمى- والألم العظيم أيضًا- ينبع من علاقتنا بالغير.

إنّ جودة الحياة- بطبيعتها- أمرٌ قائم على الاعتماد المتبادل، إنّ أدوارنا في الحياة هي اعتماد متبادل بيننا كأزواج أو آباء أو أمّهات أو أصدقاء أو رؤساء أو مرؤسين أو زملاء أو شركاء أو جيران أو مجرّد مواطنين، إنّ الجودة في كلّ دور من هذه الأدوار يتعلق بعلاقة مع شخص أو أكثر.

وإنجازاتنا هي نتيجة للاعتماد المتبادل: قد ننظر إلى التاريخ فنرى أفرادًا بعينهم قد اكتشفوا أو اخترعوا شيئًا مذهلًا، إلّا أنّ إنجاز هؤلاء لم يأتِ من فراغ، فالشخص الذي نسب إليه الإنجاز غالبًا ما صعد وحقّق هذ الإنجاز

نتيجة لجهدِ وعرق مَن مهّدوا له الطريق، ووقعوا في الأخطاء بشكل مهّد لمَن جاء بعدهم الحلَّ الصحيح والطريق الموصل إلى الإنجاز، وهذه الصورة أوضحُ ما تكون في العصر الحديث، فعندما حصل د. أحمد زويل على جائزة نوبل في الكيمياء صرّح بأنّ هذا الإنجاز (الفيمتو ثانية) هو نتيجةٌ لجهدٍ جماعي من مجموعة من العلماء في الجامعة التي كان يعمل بها.

ويقول الرّسول ﷺ: «**المؤمن للمؤمن كالبنيان يشدّ بعضه بعضًا**»، فنحن لبناتٌ في جدارٍ يربط لبناتِه «مونةٌ» من المودّة والتعاون والتآزر ليصبح الجدار بهذه القوة، حتى إشباع حاجاتنا الأساسية واستغلال طاقاتنا تعتمد على تفاعل مع الغير:

> **فأنْ تعيش**: هو أنْ تكون لديك الصّحة والقوة البدنية والأمان المالي، فكيف تحقق الصحة دون الأطباء والمستشفيات والأدوية، وكيف تحقق القوة البدنية دون وجود النوادي والمراكز الرياضية، كما أنّ الأجر المادي الذي نحصل عليه من أي نشاط هو ناتج من أعمال قدمناها لآخرين، ثمّ نشتري بهذا المال أشياء هي نتاج لجهد آخرين.

وأنْ تحبّ: هي عملية بطبيعتها تشمل آخرين، فالحبّ لا يسمّى حبًّا إلّا عندما تمنحه لآخرين-عدا حبّك لله ﷻ وهو أسمى مراتب الحبّ- وهو يعتمد على واحد من أهمّ مبادئ الحكمة في الحياة وهي المشاركة والأخذ والعطاء، والحبّ هو عمادُ أدوارك في الحياة كابن أو أب أو زوج أو صديق أو حتى إنسان يحبّ إخوانه في الإنسانية.

وأنْ تتعلّم: هو أنْ تنمو وتكبر، كم مرّة يأتينا التعلّم من كتب كتبها آخرون، ودروس أعطاها لنا آخرون، وكم من مرّة جاءتنا الأفكار عند تفاعلنا مع آخرين، وكم من أفكارنا نشأت ونمَتْ معتمدة على أفكار الآخرين.

وأنْ تترك الأثرَ الطيّب: هي أيضًا عملية لها علاقة بالآخرين والاعتماد

المتبادل معهم، لأنّها العطاء للمجتمع، والعالم الذي نعيش فيه نتاجُ ما تركه الآخرون الذين رحلوا عن الحياة، أمّا قراراتنا واختياراتنا فهي ما سنتركه خلفنا لَمن يأتون بعدنا.

والحقيقة هي أنّنا نكون أحسن حالًا عندما نكون مجتمعين ممّا لو كنّا فرادى، إنّ التواضع يأتي عندما نتحقّق من أنّه لا يوجد إنسان يمكن أنْ يعيش كجزيرة منعزلة، فلا يوجد إنسان لديه كلّ المواهب وكلّ الأفكار وكلّ الطاقات التي تغنيه عن الباقين.

إنّ من الضّروري لجودة الحياة أنْ تكون لدينا القدرة على العمل الجماعي والتعلم من بعضنا البعض ومساعدة كلّ منّا الآخر على أنْ ينمو.

٢/١ مبدأ الاستقلالية

على الرّغم من وضوح حقيقة أنّ جودة الحياة تتحقّق من الاعتماد المتبادل فنحن كبشر نميلُ إلى أنْ نرى النجاح إنجازًا فرديًّا، وتركز كتابات إدارة الوقت على هذا التفرد في الإنجاز، وبشكلٍ أو بآخر تقول هذه الكتابات: الوقت هو الحياة (السّاعة تتحكم في الحياة)، وتركز المهارات والأساليب المقدّمة في هذه الكتابات على إدارة الأشياء، **والناس ينظر إليهم إمّا كموارد من خلالها نرفع مستوى أدائنا لتحقيق الجدول الزمني المستهدف، أو كمصدر إزعاج يجب التحكّم فيه حتى لا نتأخّر عن هذا الجدول!!**

> ودائمًا هناك مكان للاستقلالية.. فالمسافة ما بين الإثارة وردّ الفعل تمثل الاستقلالية، إنّ الشخصية القويّة التي تتجاوز الموروثات والنفاق الاجتماعي أو أيّة مؤثرات بيئية أخرى؛ تمكّننا من ردّ الفعل الذي يتّفق مع المبادئ، لكن لا بدّ من وجود هدف لهذه الاستقلالية، فهي الفعل الذي يتّفق مع المبادئ، فالاستقلالية الحقيقيّة هي التي تهيئنا للاعتماد المتبادل الفعال، إنّها القيمة الشخصية التي تجعل الثقة أمرًا ممكنًا.

وهناك- أيضًا- دور للاستقلالية عندما نتعامل مع الأشياء، وهنا نجد الفائدة الحقيقية لكتابات إدارة الوقت، فهذه الكتابات مليئة بالأفكار والأساليب الممتازة التي تحقّق الاستفادة القصوى من إدارة الأشياء، ولكنّ الناس ليسوا جمادات، فعندما نتعامل مع الناس يجب أنْ نتذكّر دائمًا أنّنا نتعامل مع كائنات حيّة لهم ردودُ أفعال واختيارات، ولهم ملكاتهم وطاقاتهم الهائلة على الاستفادة من المسافة بين المؤثر وردّ الفعل، ونحن ننفق جانبًا كبيرًا من وقتنا في التفاعل مع الغير في إطار واقع الاعتماد المتبادل.

وإلى جانب مناطق الصّلابة والثقة والكرامة تعدّ منطقة الاعتماد المتبادل هي الساحة التي نواجه فيها أكبر مشكلاتنا، وهي في نفس الوقت أكبر ساحة للتأثير في عمليات إدارة الوقت وجودة الحياة.

١/٢/١ تكلفة مبدأ الاستقلالية والإسراع

> **عندما نحاول إشباع حاجاتنا وإنجاز مهامّنا من خلال مبدأ الفردية والاستقلالية والزمن المجرّد؛ تصبح الحياة مثل ساعة الغذاء في بوفيه مفتوح للأطعمة، ولأنّ الزمن محدّد بساعة واحدة للغذاء فلا بدّ أنْ نتذوّق كلّ الأصناف بسرعة؛ لذلك نأخذ القليل من كلّ شيء، ونزاحم في الصفّ على أكثر تنويع مُمكن، ونصاب بالنّهم لكي نلاحق كلّ أنواع الخبرات والأحاسيس، والنتيجة هي أنْ:**

نسرع لكي نعيش: رغم أنّ المحافظة على جودة عالية للحياة تحتاج إلى الكثير من الوقت من طرفيْها، ثمّ نجري إلى الأطباء لكي يسعفونا بإصلاح ما أفسدناه، أمّا الأمان المالي فنسعى بسرعة للاستفادة من الفرص المتاحة قدر الإمكان بغضّ النظر عن المعنى من وراء ذلك، وبغضّ النظر عن الوسائل التي نستخدمها للوصول إلى المال.. وهل هي حلال أم حرام.

نسرع لكي نحبّ: فأغلب علاقاتنا مؤقّتة وسطحية، وقائمة على الكرّ والفرّ، مخلّفين وراءنا أجسامًا محطّمة وحياة مشتّتة (وبالذات في الغرب)، فالإنسان الغربي يريد منافع الزواج ولكنه لا يلتزم بالعبء العاطفي لحياةٍ قائمة على الاعتماد المتبادل: من إيثار وحساسية وتنمية شخصية للطّرفين، وهو يحبّ الأطفال ولكن لا يلتزم بالجهد والوقت اللازمين لتربيتهم وإرشادهم، بأنْ ينصت إليهم ويحبّهم حبًّا غير مشروط، ولكنّه ينتقي بعض المزايا السريعة من كلّ هذه العلاقات الحميمة ولا يقترب من أولاده/ أولادها بما يكفي، ولا يحبّهم بالمعنى الواسع.

ولذلك فبمجرّد إكمال الأولاد للمرحلة الثّانوية- في الغرب- يسارعون بمغادرة البيت، ويتناقص اتّصالهم بأبويهم حتى يصير اتصالًا واحدًا في الكريسماس فقط وتتقطع أوشاج الأسرة، ونفس الشيء ينطبق على صداقاتنا مع الآخرين، نريد أنْ نأخذ منها قضاء وقت ممتع وممارسة الرياضة معهم، ولكنّنا لا نلتزم بالجهد والوقت اللازم لتكون صداقة حقيقية نسأل فيها عن الغائب، ونعود المريض، ونعين المهموم، وننفّذ مقولة الحكمة القديمة «الصّديق وقت الضيق هو أفضل الأصدقاء».

أمّا برّ الوالدين فقد أصابته لعنةُ السّرعة، وأصبح الواحد منّا لا يرى والديه إلّا نادرًا، ويكتفي بالاتصال التليفوني كلّ شهر أو كلّ سنة، وحجّته أنّه دائمًا مشغول بأكل العيش أو مشغول بتربية أولاده، وأنّ والديه سيتفهّمان ظروفه ويعذرونه.

نسرع لكي نتعلّم: فنحنُ لا نعطي وقتًا كافيًا لأيّ حوار عميق أو للتفاعل مع الغير بشكل كاف، ولذلك يكون التعلّم من الحياة سطحيًّا، فنحن نعرف المهارات والأساليب دون فهم للأسس والمبادئ التي تدفعنا إلى الفعل في المواقف المختلفة، وقديمًا كان الإنسان إمّا عالمًا أو متعلمًا ولا يوجد شيء ثالث، وكان يعطي معلّمه كلّ الوقت والاحترام، أمّا الآن فأصبح التعلم كالطعام السّريع، ساندويتش يأكلُه الإنسان وهو يسير مسرعًا لقضاء حاجاته.

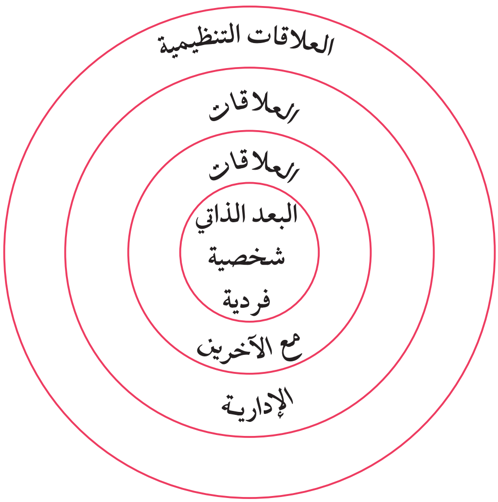
نسرع حتّى لكي نترك وراءنا الأثر الطيّب: فنحن نتبرّع ونتصدّق بعدّة قروش هنا وهناك، ونهب لأنفسنا متعة العطاء لعدّة لحظات، ولكن دون استمرارية، ودون التزام حقيقي بفعل الخير، ودون شعور عميق بضرورة العطاء والإيثار وخدمة المجتمع والناس، فنحن دائمًا في عجلةً لتنفيذ البرنامج الزمني، ولا وقت للعمل للمجتمع والناس، حتّى إنّ الأستاذ في جامعته أو المدرس في مدرَسته لم يعدْ حريصًا على إقامة صلةٍ بكلّ طالب ليستطيع تغييره إلى شخص أفضل، فلا وقت لديْه لأنّه يسرع إلى الدروس الخصوصية.

يقول العديدُ من علماء الاجتماع أنّ المبدأ الخاص بالاستقلالية القائمة على السرعة قد خلف الكثيرَ من عدم التوازن في المجتمع، إنّنا لكي نحصل على المزيد من الذهب نقوم بذبح الدّجاجة التي تبيض البيضة الذّهبية، نحن مشغولون بالاستهلاك إلى حدّ نسيان الإنتاج، وأثر ذلك واضحٌ على الدّيْن العام للدولة (خارجي وداخلي) وعلى المشكلات الصحيّة لدى المواطنين (وبالذات مرض السرطان وفيروس سي واللّذان استشرَيَا فيهم)، وعلى الاقتصاد العالمي (وما أزمة الاقتصاد العالمي في بداية القرن الحادي والعشرين منّا ببعيد)، وعلى عدم رغبة رجال الأعمال والمستثمرين أنْ يستثمروا في الأجل الطويل (مثل الصناعة والزراعة) ويسعون إلى الاستثمار العقاري ممّا أدى إلى ملء البلد بالوحدات السكنية والشاليهات المغلقة، والتي كلّفت الاقتصادَ القومي ما يربو عن المائتي مليار جنيه (يوجد حوالي عشرة مليون وحدة سكنية مغلقة في مصر).

يقول أبو الدّراسات الحديثة في مجال الضّغط النفسي هانز سيلي: «إنّ الإنجاز القائم على الاستقلالية هو بمثابة نموّ غير جيد وأنانيّ على حساب الغير، وهو يستثمر على حساب هذا الغير حتّى يقتله، مع أنّ هذا الغير هو السببُ في بقائنا، وبالتالي فإنّ هذا بمثابة الانتحار!! لأنّ استمرار هذا النجاح مرتبط ببقاء الغير في الحياة، فالسعي الأناني هو نوع من الانتحار، **إنّنا كمجتمع نسند السلّم على الجدار الخاطئ، نحن نعيش تحت وهم التفرّد والاستقلالية ولكنّ هذا المبدأ لا يوصلنا إلى جودة الحياة التي نصبو إليها، وحتى نغيّر النتائج لا بدّ أنْ نغيّر المبادئ**».

٣/١ مبدأ الاعتماد المتبادل

يعلّمنا مبدأ الشّمال الحقيقي (الصراط المستقيم) أنّنا جزء من كلّ، وأنّنا مخلوقات مربوطة بنظام بيئيّ محدّد، خلقه الخالق قائماً على توازنٍ دقيق، وأنّ جودة حياتنا قائمة على الاعتماد المتبادل، إنّها رؤية شاملة بزاوية ٣٦٠ درجة كما يوضّحها الشكل الآتي:



ففي وسطِ الدوائر توجد دائرة البعدِ الذاتي، فكلّ فردٍ منّا له ملكات شخصية متميزة، وقدرة على استخدام ملكاته في إشباع حاجاته الأساسية، وكأفراد نحن ندخل في علاقات مع أفراد آخرين، وهذه هو بعدُ العلاقات الفردية مع الآخرين (الدائرة الثانية)، وعندما نعمل مع الغير لتحقيق مهامّ معينة عندئذ يوجد البعد الإداري (الدائرة الثالثة) أو العلاقات الإدارية، وعندما نوجد النّظم وننسّق العمل وننظّمه لتحقيق الأهداف المشتركة هنا نجد البعد التنظيمي (الدائرة الرابعة) أو العلاقات التنظيمية؛ كلّ هذه الأبعاد هي الإطار المؤثر في المجتمع الذي نعيش فيه.

* دعْنا ننظر إلى بعض دلالاتٍ حقيقيّة من واقع الاعتماد المتبادل:

١/٣/١ كلّ السّلوك العامّ هو في النهاية سلوكٌ خاص

إنّ المشكلات التي نراها في الأسَر والمنظمات والمجتمعات هي نتاج قرارات اتخذها أفرادٌ في المسافة النفسية المتاحة لهم بين الإثارة وردّ الفعل، وعندما تأتي هذه الاختيارات والقرارات من مجرّد ردود الأفعال السريعة والموروثات، وتحت ضغط الطوارئ تكون النتيجة استخدامًا سيئًا للوقت، وانخفاضًا لجودة حياة الأسر والمنظمات والمجتمع ككل.

انظرْ إلى الزواج مثلًا، ما لم يبذل طرفَا العلاقة الزوجية الثمن غاليًا من حياتهم وذواتهم فإنّ البدايات السّعيدة سريعًا ما تسوء نهاياتها، وذلك عندما يصل الزّواج إلى المحطّات الصعبة مثل تربية الأولاد ومعادلة الدّخل مع النّفقات ومعاملة الأقارب من الأسرتيْن، فالزوجان- على ما يبدو- ليس لديهما الشّخصية أو القدرة على التفاعل بشكل بناء، ولذلك سرعان ما يكرّران موروثاتهما وأخطاء والديْهما والمعتقدات الخاطئة في مجتمعاتهما، وعندما تغيب المبادئ الصّحيحة عن هذه العلاقة يؤدّي الاختلاف في النشأة وفي التقييم وفي الموروثات؛ إلى التضاد، ثمّ الشلل، ثمّ المرارة، ثمّ الطلاق والعياذ بالله.

> **والسّؤال هو: مِن أين تأتي هذه المبادئ الصحيحة؟ من الدّين طبعًا، ولذلك قال رسول الله ﷺ: «تنكح المرأة لدينها ومالها وحسبها ونسبها، فاظفرْ بذات الدين تربت يداك»، ويقول عليه الصّلاة والسّلام: «إذا أتاكم مَن ترضون دينه وخلقَه فزوّجوه، إنّ لم تفعلوا تكن فتنةٌ في الأرض وفساد كبير»، صدقْتَ والله يا رسول الله، صلّى الله عليك وسلم.**

ولذلك فلو كان للزوجيْن قيم ومبادئ لأصبح لدى كليهما قدرٌ من الفهم للفروق بينهما، ولتعاوَنَا على تجنّب العادات والأعراف والموروثات السيئة،

والعمل معًا في اتجاه الشّمال الحقيقي، وسيبحثان عن حلول مُرْضية للطرفين نتيجة للتفاعل الإيجابي بينهما كلّما واجهتهما التّحديات(٥)، ولن يهتمّا كثيرًا بمَن منهما على حقّ طالما أنّ الدّين هو الذي يحكم علاقتهما، وسيعتبران أسرتهما الصّغيرة كلبنَةٍ أساسية في مجتمع يؤمن بالله ويسير على هديه، وسيشعران أنّ أهمّ عطاء يقدّمانه للمجتمع هو هذا البيت المتدين، الذي يبنيانه على تقوى من الله، وأولئك الأطفال الذين يربّيانهم على خشية الله، لكي يصبحوا مواطنين صالحين مسئولين في المجتمع، كما سيساعد كلّ منهما الآخرَ على أنْ يعطي المجتمع أقصى ما عنده، سواء في مهنته أو في العمل التطوعي لخدمة المجتمع.

نفسُ الشيء ينطبق على المنظّمات، فقد وجدوا أنّ من أسباب صعوبة الوصول إلى التّطبيق الناجح لبرامج الجودة الشاملة في الكثير من الشركات أنّ المسئولين عن تطبيق هذه البرامج لم يتفاعلوا داخليًّا، وبعمق، لاستخراج عناصر نجاح ذلك البرنامج، وغالبًا ما اعتمد هؤلاء على بعض الموروثات المتعلّقة بالاستقلالية والفردية والمنافسة، وخصائص المنحنى الطبيعي للكفاءة والجدارة، ومبدأ المكسب والخسارة، وترتيب مهامّ الأفراد في مواقع العمل على أسس غير أساس الجدارة، وربما يكون هؤلاء المسئولون مخلصين في أهدافهم، ولكنّهم لا يملكون القدرة على استمرار الفعل خارج المبادئ التقليدية التي نشئوا عليها.

يقول مؤلّف أحد أهمّ كتب الجودة الشاملة (إدوارد ديمنج): «إنّ المشكلة في المنظمات تكمنُ في النظم وليس في الأفراد، ولكنْ من ناحية أخرى فالأفراد هُم مَن يصنعون النظم، ولأنّ هؤلاء يولدون وينشئون ويرثون نهجَ الفردية والمنافسة وضغط الزمن والتفكير المقيد بالروتين، ولا يملكون رؤية الشّمال الحقيقي فلا بدّ أنْ ينعكس كلّ ذلك على نتائج المنظمات والمجتمع ككل، وهنا تتحوّل رؤية الجودة الشاملة إلى مجرد «إنجاز الشهر» بدلًا من تفجير الإبداع الحقيقي والتقدم المستمرّ في الجودة، والنتيجة أنْ يفقد الأفراد الثقة بعمليه بذل الجهد لتحسين الجودة».

ولكنْ لو نشأ هؤلاء المسئولون في جوّ «وتعاونوا على البرّ والتقوى ولم

تعاونوا على الإثم والعدوان»، وكانت غايتهم رضاءَ الله تعالى لتمكّنوا من رؤية الشّمال الحقيقي والصراط المستقيم بوضوح، ولو ساروا على هذا الصّراط لتحقّقت الجودة في أعلى صورها؛ لأنّ الرسول- ﷺ- قال: «**إنّ الله يحبّ إذا عمل أحدكم عملًا أنْ يتقنه**»، فلو أحببنا أنْ نضع لكلمة الإتقان وزنًا فلن يقلّ عن ٩٧ أو ٩٨ ٪، وهل هناك جودة أفضل من هذا.

إنّ الجودة الشاملة في المنظّمة تبدأ من الجودة الشخصية الشاملة، وبعث طاقة المنظّمة يتوقّف على بعث طاقة أفرادها وحماسهم، وهذا يوضّح أهمّية تطوير ذواتنا وشخصياتنا وصلابتنا (اشحذ المنشار باستمرار)(٤).

يقول كــوفي(١): «تحدّث مؤخرًا شخصٌ من المتدربين في جمع من الرجال، وسألني: كيف يمكنُنا أنْ ننشر القيادة القائمة على المبادئ في مجلس إدارة شركتنا؟ قلت له: كيف تعامل زوجتك؟ ردّ قائلًا: وما علاقة ذلك بما أسألك عنه؟ فقلت له: السياسة العامّة هي عبارة عن القيم الخاصّة الشخصية في شكل قوانين ومبادئ إدارية عامّة، فاحمرّ وجهُه ولم ينطق بشيء، شعرت بأنّني أحرجته، فذهبت إليه بعد المحاضرة معتذرًا قائلًا: معذرة إنْ كنت قد أحرجتك، لم أكن أقصد ذلك، ولكنّني مؤمن بمبدأ أنّ الدّاخل ينعكس على الخارج، فردّ قائلًا: ليست المشكلة في أنك أحرجتني، ولكنّ المشكلة في أنّ ما قلته أصاب منّي مقتلًا، فقد عشت طوال حياتي ألقي اللوم على مَن حولي متّهمًا إيّاهم بعدم الإنصاف، وقد حمّلت القريبين منّي كلّ إحباطي، وعندما وضعتَ أصبعك على هذا الجرح أحسستُ أنّي كنتُ في حاجة إلى مَن يقول لي ذلك».

وهذا مصداقُ قولِ الرّسول الكريم ﷺ: «**خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي**»، فربط عليه الصّلاةُ والسّلام الخيريّة في كلّ شيء: العمل والمجتمع... بالخيرية مع الأهل لأنّ أخلاق الإنسان كلّ لا يتجزأ، فليس من المعقول أنْ يخالق الناسَ بخلق حسن ويخالق أهله بخلقٍ سيّئ (رغم أنّ بعض الرجال يفعلون ذلك)، ولذلك فالعيشُ وفق القيم والمبادئ يبدأ من الدّاخل إلى الخارج، كما يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ﴾[الرعد:

١١]، فلن تتغيّر ظروف حياتهم ومجتمعهم والقهر الذي يعيشون فيه إلّا إذا غيّروا ما بأنفسهم من غلّ وحقد وتباغض وتشاحن..، يقول كوفي(١) «لا يوجد حقيقةً شيءٌ اسمه «السلوك التنظيمي»، إنّه مجموع سلوك العاملين داخل المنظمة».

٢/٣/١ الحياة غير قابلة للقسمة

قال غاندي: «لا يمكن للمرء أنْ يحسنَ صنعًا في قسم من حياته بينما يخطئ في قسم آخر، الحياة كلّ غير قابل للقسمة».

قصّة:

يقول أحدهم: «لقد عملت ذاتَ مرّة في شركة كبيرة لصناعة الطائرات، وكنت أعملُ ضمن فريق تسويق مطالب بإعداد تقرير يساعد في عملية بيع معدات عسكرية بعدّة ملايين، وفي أحدِ الأيّام انضمّ إلى الشركة عضوٌ جديد، وكانت الشركة سعيدة بالحصول على خدماتِه؛ لأنّه كان شخصًا ذكيًّا يحمل عشرَ سنوات من الخبرة في هذا المجال، فعيّنوه رئيسًا للفريق المسئول عن تقديم هذا العرض الهامّ لبيع المعدات العسكرية، أمّا أنا فقد عيّنوني للعمل كمساعدٍ له، وفي مكتب مجاور لمكتبه.

وعندما تقدّم العمل بنا بدأتُ أشعر به أكثر، وبسبب تجاورنا في المكاتب كنت أسمع مكالماته التليفونية وأحاديثَه مع بعض أفراد عائلته، كانت كلّ تلك الأحاديث توحي بحياة شخصيّة مضطربة وغير منتظمة، ولأنّه كان يعرف أنّني يمكن أنْ أسمع هذه الأحاديث كان يبرّر لي باستمرار بأنّ ذلك لن يؤثّر في عمله، وقد كرّر لي ذلك مرّة بعد أخرى.

وعندما بلغ عملنا في إعداد العرض ذروتَه وتضاعفت ساعات العمل وضغوطه، ظهر الوجهُ القبيح لحياته الخاصّة، ولأنّه كان لا ينال ما يكْفيه من الراحة والنوم والأمن النفسي (السّكن) أصبح العملُ معه لا يطاق؛ لأنّه أصبح

سريع الغضب/ غير منطقي/ كثير الجدال/ غير متوازن، وقد أثّر ذلك في كلّ مَن حوله تأثيرًا سيئًا على الرّغم من عمله وخبرته، لقد تحوّل هو نفسه إلى عقبةٍ صعبة في وجْه المشروع، وتمّ الاستغناء عنه بعد ستّة شهور فقط مِن تعيينه رغمَ التوقّعات الوردية التي كانت الشركة تنتظرها منه».

نحن نعتقدُ أنّنا نستغفل الآخرين لكنّنا غالبًا ما نستغفل أنفسنا دون أنْ نشعر، ومتى كنّا غيرَ أمناء أو غير صريحين أو غير محدّدين في أي دور من أدوار حياتنا فإنّ ذلك سينعكس على بقيّة الأدوار، قال تعالى: ﴿يُخَٰدِعُونَ ٱللَّهَ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَمَا يَخۡدَعُونَ إِلَّآ أَنفُسَهُمۡ وَمَا يَشۡعُرُونَ﴾[البقرة: ٩].

١/٣/٣ الثّقة بك تزدادُ عندما تكون محلًّا للثّقة

الثّقة هي عصب الحياة، إنّها المكوّن الأساسي في الاتصال الفعال، إنها المبدأ الأساسي وراء كلّ العلاقات الأسرية والزّوجية والتنظيمية أيًّا كان نوعها، والثقة تنبع عندما يكون الطرفان محلًّا للثقة.

يقول كوفي(١): «في إحدى المرّات سمعني ابني وأنا أتحدّث منتقدًا أحد الأشخاص بشدّة، عندها جاءني ابني قائلًا: هل تحبّني يا أبي؟ لحظتها شعرت بأنّه يقول ذلك بانفعال وضعف، لقد شعرَ لحظتها أنّ هناك احتمالًا لأنْ أكره شخصًا ما لسببٍ أو لآخر، ثمّ بسرعة حاول أنْ يعكس ذلك على علاقتي به، لحظتها كان يختبرُ مقدار الثقة التي يمكن أنْ يضعها فيّ، وما هو مقدار الأمان والثقة في حبّي له.

ويكمل كوفي: «وقد عشت خبرةً عكسية عندما دعيت للتّدريس في جامعة هاواي، فعندما وصلنا إلى هناك كان المنزل المخصّص لي دون توقّعاتي، فذهبت إلى مدير الجامعة شاكيًا مدير التسكين في جامعته، وكنت ناقمًا وأطْلعتُه على اتفاقي مع الجامعة، وكيف أنّ ذلك المسكَن لم يأت كما جاء في هذا الاتفاق،

أنصتَ المدير إليّ باحترام شديد، ثمّ قال: أنا آسف لذلك، ولكن مدير التّسكين لدينا شخص كفء وممتاز، دعْنا نستدعيه ونحلّ المشكلة معًا، لم يكن بودّي الدخول في هذا الأمر، فكلّ ما أردته كان أنْ أشكو له وأدعَه يحلّ المشكلة، لن أنسى الدقائق التي مرّت على عقلي وقلبي خلال انتظاري لمدير التّسكين، وكنت أفكّر: ما هذا الذي وضعت نفسي فيه؟ إنني مسئولٌ جزئيًّا عن هذا المأزق، أعتقد أنّ أسلوبي في الاتّصال لم يكن جيدًا، عندما حضر مدير التّسكين كنت في حالة نفسية سيئة، كما أنّني كنت محرجًا بسبب صلفي في الحديث عنه، عندما دخل الرجلُ حيّيْته مجاملًا، وهنا شعرتُ بازدواجية معاييري ونوع من النفاق في تصرفاتي، وفي نفس الوقت احترمتُ رئيس الجامعة لوقوفه إلى جانب مرؤوسيه بإيجابية ولإستعداده لعلاج أيّ موقفٍ سلبي في الحال.

لقد كان هذا الرئيسُ يعمل وفق مبادئ، وشعرت أنّه لو أنّ أحدًا آخر تحدث عني في غيابي أمامَ هذا الرجل لتحدّث عنّي بنفس الإيجابية والاحترام، لقد كان لدى الرجل مبدأ الولاء والإخلاص للغائبين، بعدها لم أحاولْ أبدًا أنْ أتسرّع وأنتقد الغير في غيابه قبل أنْ أسمع أسبابه، وبالذّات أمام هذا الرئيس؛ فإنّني أصبحت أعرف قيمه ومبادئه».

الثّقة أمرٌ لا يمكن أنْ يكون سريعًا ولا سطحيًّا ولا مزيفًا، إنّها صفة من الصفات الشّخصية: أنْ يكون المرء أهلًا للثّقة، ودون الأسس الضرورية لقيام الثقة فلن تقوم، وإذا غابت الثّقة تصبح الاتصالات محلّ شكٍّ ومليئةً بالأحكام المسبقة والتحزّب، أمّا إذا توفّرت الثقة تتوفر المرونة، وتظهر العلاقات الحميمة، وحتّى لو حدث خطأ ما في العلاقة دون قصد فإنّ دوام الثّقة يضمن عدمَ تخريب هذه العلاقة؛ لأنّ هناك دائمًا احتياطيًّا كافيًا من الثّقة نسحب منه وقت اللّزوم، وسيفترض جميعُ مَن يثق بك حسنَ مقاصدك حتّى في لحظة الخطأ؛ لأنّهم يعرفون جوهرك.

٤/١ الاعتمادُ المتبادَل يعيد تشكيل الأهمية

عند التحوّل من مبدأ الفردية والاستقلالية إلى مبدأ الاعتماد المتبادل تتغيّر الرؤية ممّا يؤثّر في قراراتنا حول كيفيّة استخدام وقتنا أحسنَ استخدام، ومن ثَمَّ في النتائج التي نحصل عليها، فهذه الرّؤية الجديدة تعيدُ تحديد معنى الأهمّية، دعْنا ننظر مرّة أخرى إلى مصفوفة إدارة الوقت التي عرضناها سابقًا، ولكنْ هذه المرّة من خلال عدسة الاعتماد المتبادل، وتدبّر الأسئلة الآتية:

- هل المهمّ أنْ تنفّذ الأعمال المطلوبة بكفاءة، أم أنْ تأخذ الوقت الكافي لتحمّس وتقود مرؤوسًا أو طفلًا في أسرتك لأداء تلك المهامّ بفاعلية الآن وغدًا؟ أيّهما له التأثير الأكبر في استخدام وقتك بكفاءة، وكذلك وقت الآخرين ووقت المنظّمة التي تعمل فيها؟

- وهل المهمّ أنْ تقضي الوقتَ في الإشراف على الغير والتحكّم فيهم، أم أنْ تقضيه في فكّ عقال الطّاقات الخلّاقة لدى هؤلاء حتّى يمكنهم إدارة أنفسهم قبل إدارة أعمالهم؟

- أيّهما الأهمّ: أنْ تجَدْول وقتك بكفاءة لكي تحلّ مشكلات التعارض بين الأهداف المتضاربة لَمن معك، أم أنْ تأخذ هذا الوقت معهم لاستيضاح أسباب التعارض وإعادة صياغة الأهداف؟

- وهل الأهمّ أنْ تقضي الوقت في حلّ المشكلات النّاجمة عن سوء الاتصال، أم تقضيه في بناء العلاقات القادرة على إيجاد الاتّصال الفعال؟

إنّ الجيل الرّابع في إدارة الوقت يقوم على مبدأ أهمّية الناس بدلًا من المبدأ القديم القائم على الإدارة الميكانيكيّة للأشياء والأشخاص، ويركّز المبدأ الجديد على التفاعل الإيجابي بين النّاس، إنّ تحويل التّركيز من الأشياء إلى الناس هو واحدٌ من أهمّ مبادئ الجيل الرابعِ في إدارة الوقت، لقد كان التّركيز في الجيل الثّالث على الإدارة والتحكّم مهملًا الناس لحساب الأشياء، حيث يفترض هذا المبدأ أنّ الناس سيتمكّنون من الإدارة والتحكم ووضع الأولويات في النهاية.

ولكنْ في الجيل الرّابع المبدأ هو الناس أولًا والأشياء ثانيًا، القيادة أولًا والإدارة ثانيًا، الفاعلية أولًا والكفاءة ثانيًا، الهدف أولًا والإطار ثانيًا، الرؤية أولًا والطريقة ثانيًا، كما يوضّح الجدول الآتي:

مبدأ الناس أولاً	مبدأ الأشياء أولاً
القيادة	الإدارة
الفاعلية	الكفاءة
التلقائية	الهيكلة
الانطلاق والحماس	التحكم
البرمجة	البرنامج
الاستثمار	الإنفاق
خدمة العملاء	الكفاءة الإدارية
المبادئ	الأساليب
التفاعل البنّاء	الحلول الوسط
التعمق في فهم الحقائق	القياس
الأسباب	الآثار والأعراض
التحويل والتغيير	العمليات
الوفرة	الندرة

إنّ التركيز على الناس يقوم على منهج مختلف للرؤية والحياة، كما يوضحها الجدول السّابق، فمن الواضح أنّ مبدأ الأشياء هو مبدأ يطبق عند إدارة الأشياء، ولكن من غير الصحيح أنْ تطبّقه عند إدارة الناس، تمامًا كمَن يريد لعب التنس في نادي الجولف، فلا المكان ولا الأدوات تناسب لعبة التنس.

إنّ مبدأ أهمّية الناس ضروريّ جدًّا للنجاح في الحياة الأسرية وفي المنظمات وفي التّجمعات أيًّا كان شكلها، يقول رجلُ الصّناعة الياباني كونو سوكو ماتسوشيتا: «إنّ أغلب قصص الفشل في الشّركات الغربية تعود إلى هذا المبدأ الأساسي: الرئيس عليه التفكير، أمّا العمّال فعليهم فقط التنفيذ بالأدوات المُتاحة لهم، ويبدو الأمر كما لو كانت الأفكار تسري من رؤوس المديرين إلى سواعد العمل، أمّا بالنسبة لنا في اليابان فإنّ جوهر الإدارة هو في تعبئة الموارد كلّها، والتعاون الذّهني لكلّ العاملين في اتّجاه تحقيق هدف المنظمة، لقد قسنا نطاق التّحديات التقنية والاقتصادية فوجدنا أنّ هدف المنظمة لا تحقّقه مواهب حفنة من العمال والفنيّين، مهما كان ذكاء ومعرفة هؤلاء الفنيّون، إنّ مواجهة البيئة المتقلبة في عالمنا المعاصر لن تتحقّق إلّا من خلال التكتل الذهني لكلّ العاملين في المنظمة مجتمعين».

الأبعاد	عاجل	غير عاجل
هامّ	– أزمات – مشكلات ملحة – مشروعات قرب تسليمها واجتماعات واستعدادات عاجلة	– استعداد – وقاية – توضيح للقيم – بناء علاقات – بناء للجسم والنفس – شحذ الهمة
غير هامّ	– مقاطعات – مكالمات تليفونية – بريد وتقارير – اجتماعات غير مهمة – موضوعات شبه عاجلة – أنشطة عامّة	– أعمال بسيطة غير مهمة – مكالمات – تضييع وقت – أنشطة هامشية – بريد غير مهم – مشاهدة التليفزيون بكثافة

وعندما نرى مِن خلال عدسة الاعتماد المتبادل نعرف بسرعة أهمية قضاء الوقت في ممارسة أنشطة المربّع الثّاني مثل بناء العلاقات وإيجاد الرؤية المشتركة واستيضاح التوقعات والأهداف المشتركة، ولقد اتّضح لنا أنّ المنطق التقليدي لإدارة الوقت يتجه إلى الأوراق والمستندات بكفاءة بدلًا من الاتجاه بفاعلية إلى جذور الاعتماد المتبادل.

٥/١ الاعتمادُ المتبادل يحقّق إعادة التشكيل

إنّ الاعتماد المتبادل في إدارة الوقت التقليدية هو بطبيعته عملية تبادلية، وهذه العملية تتمّ يوميًّا في الشّركات في شكل تفويض للسّلطة مصحوبًا بالعلاقات الإنسانية الطيبة، وقد يتمّ ذلك بطرق سهلة وناجحة ومرْضِية لكلّ الأطراف، ولكن تبقى العلاقة بين الرئيس والمرؤوسين عند أدنى مستوى من التّفاعل الشخصي، فأطراف العلاقة لا يحدث لهم إعادة تشكيل فلا هُم يتغيّرون ولا يتفاعلون بإيجابية.

أمّا في الجيل الرّابع في إدارة الوقت فيتمّ الانتقال من التبادل إلى إعادة التشكيل حيث ينبع التفاعل الإيجابي من الاعتماد المتبادل في عملية التعامل نفسها، فالأفراد يتغيرون ويتشكلون ولا يعرفون متى بدؤوا عملية التبادل ولا طبيعة العناصر التي شملتها عملية الاتصال، فهناك شيء جديد نشأ بينهم لا يخضعُ لسيطرة أيّ من الطرفين ولا يمكنهم التنبؤ به أو توقّعه، إنّه تفاعلُ الأفراد تحت ظروف الانطلاق، وليس تحت ظروف التحكّم، هذا هو الاعتماد المتبادل الذي يحقّق إعادة التشكيل، وهو عالمٌ جديد يلعب القلب فيه- وليس العقل فقط- دورًا محوريًّا، وهو جوهر وخلاصةُ الجيل الرّابع من إدارة الوقت.

في هذا الجيل يتمّ تجاوز عناصر الجيل الثالث من كفاءة وإنجاز فرديّ

ومقياس الزمن المجرّد إلى عناصر جديدة هي التفاعل الإيجابي والقوانين الطبيعية المتوازنة التي تقودنا وتتحكم في اتصالاتنا بالغير، وكثيرٌ من هذه القوانين موجودٌ في الأديان وحكمة الشعوب منذ القدم، ولكنّنا نعيد اكتشافها من جديد.

إنّ فكرة التفاعل الإيجابي هي فكرةٌ مثيرة، ولكنّها في نفس الوقت فكرة مُخيفة إلّا على مَن رحم ربي، فعندما تدخل في اتّصال قائم على التفاعل فإنّك لا تعرف بدقة ما هي نتائج هذا الاتّصال أو ما هي نهايته، أمّا إذا كنت ممّن يسيرون في ضوء الموروثات، وممّن يؤمنون بالفردية والاستقلالية وتدير وقتَك من مبدأ إدارة الوقت فقط وفقَ الجيل الثالث القائم على الكفاءة والتحكّم؛ فإنّك ستشعر بالضّعف والخوف وعدم الخبرة والشك، ولكن لو اعتمدت مبدأ استفت قلبك، وكانت نيّتك خالصة دون هوى أو مآرب شخصيّة؛ فستشعر بأنّ التفاعل الإيجابي شيء عظيم للغاية.

يحكي كوفي عن تجربة له في الإشراف على معسكر للطلاب لتعليم الاكتفاء الذاتي فيقول(١): «أتذكّر أوّل مرّة انْضممْتُ فيها إلى جهاز الإشراف على معسكر من هذا النوع، كنت مساعدًا للمدير، ولم أكن مسئولًا بكثافة عن أنشطة وأساليب تعلّم البقاء، وإنّما كانت مسئوليتي تتركّز حول الاتّصال الإنساني بين طلبة المعسكر، ولكن ذلك لم يمنع من مشاركتي كثيرًا عند ممارسة الطلاب لأساليب المحافظة على البقاء، ولا أنسى ذات مرّة عندما كنّا على قمة صخرة، وطلب منّي القفزُ إلى الخلف إلى الجزءِ المنخفض فيها، لقد رأيت زملائي من المشرفين يفعلون ذلك قبلي مباشرة، وكنت أعرف أنّ متطلبات السلامة متوفّرة، وأنّ هناك حبلًا يربط كاحلي لإنقاذي في حالة السّقوط الخاطئ، ومع ذلك فلم يكنْ ذلك كلّه مطمئنًا لي بما فيه الكفاية، لقد كنت مليئًا بالخوف والضّعف والقلق، لم أشأ إظهار تلك المشاعر خوفًا من ردّ الفعل عند الطلاب ولكنّني لن أنسى المشاعر التي اجتاحت عقلي وقلبي لحظة القفز نفسها».

هذه المشاعر خلاصةُ فكرة التفاعل الإيجابي في عملية الاعتماد المتبادل عند

كثير من الناس، والسبب هو أنّنا ضعفاء، وفي هذه العملية نحن نترك الأمور على أعنّتِها، ثمّ نضع ثقتنا في المبادئ والعمليّة نفسها دون أنْ نعرف النتائج مسبقًا، وبالتالي يحسّ أغلب الناس أنهم في مخاطرة حقيقية.

إنّ التحكّم هو مجرّد خداع، وأولئك الذين يظنّون أنّهم يتحكمون لديهم من المبادئ الذاتية الدّاخلية ما يجعلهم يظنّون أنّهم يتحكمون فيما يحدث حولهم، ولكن الحقيقة أنّ ما يحدث هو نتيجة لقدرتهم على طاعة تلك المبادئ الطبيعية للحياة التي تجعل الأشياء تحدث، أو بشكل آخر فإنّ طاعة الله لا تجعل الإنسان يخشى عدم تحقيق النتيجة، لأنّه كما يقول علماؤنا فإنّ: على المرء السّعي وليس عليه إدراكُ النجاح، فالنتيجة بيدِ الله القادر على كلّ شيء والإنسان يحاسب على بذل الجهد وليس على النّجاح، يحاسب على: هل بذل أقصى جهده ووسعه أم لا؟ هذا كلّ شيء، أمّا النتيجة فهي على الله سبحانه وتعالى، وهناك مستوى أدنى من العطاء في شكل عملية تبادليّة مع الغير قائمة على المشاركة والاعتمادية، وهناك مستوى أعلى من هذه المشاركة والاعتمادية يسمّى التآزر.

أمّا إذا أردت أنْ توسّع قاعدة العطاء، وأنْ تدخل في عملية إعادة تشكيل لذاتك وللطرف الآخر من خلال الاعتماد المتبادل بما يحقّق التفاعل الإيجابي الحقيقي للإبداع فسوف تصبح هذه العملية قوّة في حدّ ذاتها، وعندما تترك طوعًا موقعَ الأمان لتتعرض للمخاطرة التي أشرنا إليها وتشعر بالضّعف؛ فعليك أنْ تعتقد في هذه المبادئ عند أعلى مستوى، أنت لا تعرف ما سيحدث، ولا تعرف ما هي النّتائج، وما ردود فعلِ الآخرين لهذا فأنت تحتاج إلى الشجاعة، وإلى أنْ تخرج من منطقة الطّمأنينة التي تعيش فيها الآن، وتأخذ من خبرتك السابقة وحاضرك الذي تعيشه وثقتك في مبادئك؛، إنّك تحتاج أنْ تخطو هذه الخطوة الأولى، وأن تلقي بنفسك من على قمّة الصخرة مع كلّ المخاطرة لأنّك تثق في إجراءات السّلامة التي اتّخذوها كي لا تصاب.

٦/١ المَلكاتُ الأربع داخل الاعتماد المتبادل

تقف مَلكاتنا الأساسية خلفَ التفاعل الإيجابي بيننا كأفراد، هذا التفاعل الذي يحقق لنا قيمةً أكبر من مجرّد وجودنا الفردي، إنّ حقيقة الاعتماد المتبادل تعني التعامل مع المسافة التي ما بين الإثارة وردّ الفعل عندنا وعند الآخرين، وفي ذلك فنحن نتعامل مع الملكات الإنسانية الأربع لكي نتفاعل مع الآخرين بتماسك وثقة.

إدراكُ الذّات: يساعدنا على إدراك الآخرين؛ لأنّنا نتعلم كيف ننصت إلى ذواتنا وقلوبنا من الدّاخل، ولذلك ستتعلّم كيف ننصت إلى قلوب الآخرين، سنتعلم كيف نخرج من تاريخنا الذاتي ونحاول أنْ نفهم ونتفاهم، سنتوقّف عن رؤيتنا للغير وكأنّه انعكاس لذواتنا، وعن رؤية أفعالهم من زاوية مدى تأثيرها في وقتنا وعالمنا الذاتي فقط، سنتوقّف عن رؤيتهم كمجرد موارد ننفّذ من خلالها ما نريده من أهداف، ساعتها سنتخطّى مرحلة النرجسية الذاتية، ونحترم- بل ونثمّن- اختلاف الآخرين عنّا، ونستعدّ لتلقّي تأثيرهم فينا ونحن قابلون للتغيير لأنّه يمكننا أنْ نتواضع، ويمكننا أنْ نحترم الآخرين، سنجدُ في ضعفهم فرصتنا لكي نساعدهم وفي حيرتهم فرصتَنا كي نحبّهم ونغيّر حياتهم إلى الأفضل.

ولأنّنا نفهم الضمير؛ فنحن ندرك كيف نكون جزءًا من الضّمير الجمعي، ونحن نقدر العمل الإيجابي الذي يساعدنا في اكتشاف الشّمال الحقيقي، ونتواضع لدرجة أنْ ندرك أنّ فهمنا للأمور محدّد بموروثاتنا، وأنّ غيرنا قد لا يكون لديه الخبرة والرؤية التي نملكها، ولكنّ البعض الآخر قد يكون لديه رؤية وفهْم أفضل ممّا لدينا، وهنا نحصل على الرّضا العميق من خلال إيجاد الرؤية المشتركة والقيم المشتركة التي تمكننا من إنجاز الأمور بالتّعاون فيما بيننا، وهذا الكلام يجب أنْ تدركه أطياف المجتمع المصري كلّها، وبالذّات الاتّجاه الإسلامي، لا

بدّ من إيجاد الرؤية المشتركة فيما بيننا، ولا يظنّ أيّ فصيل أنّه يحتكر الحقّ كلّه، حتّى وإن كان يزعم أنّه قائم للتمكين لدين الله، فالفهم مثلًا ليس حكرًا على فصيل دون فصيل، وقد يكون لغير الإسلاميّين فهمٌ أفضلُ ممّا لدى الإسلاميّين في بعض الأمور، فلا بدّ من التّواضع والتعاون وعدم الاستعلاء على الآخر.

ومن خلال الإرادة الفرديّة يمكننا أنْ نحقّق الإرادة الجماعية، يمكننا الاتفاق على العمل معًا من زاوية المكسب المشترك لتحقيق أهداف هامّة، وقد تحقق ذلك للدول التي تبنت فصائلها فكرة الاعتماد المتبادل، فيمكن أنْ يكون مكسب الليبراليّين دنيوي ومكسبُ الإسلاميّين أخروي، ويمكننا إيجاد النظم والهياكل التي تدعم الجهد المشترك، الذي يجعلنا كأفراد مستقلّين نحقّق أهدافًا مشتركة لصالح: الأسرة/ المجموعة/ المنظمة والمجتمع ككل.

ونحن نسهم بخيالنا المبدع في العملية الضّخمة الخاصة بالتفاعل الإبداعي مع الغير، ويمكننا أنْ نساعد في اكتشاف الطاقة المبدعة داخل الآخرين، ونستعد للانبهار بنتائج هذا التفاعلِ، ويمكننا أنْ نكتشف حلولًا جديدة أكثرَ إبداعًا لأصعب المشكلات، وحلولًا ملائمة وعملية ومجزية بأكثر من أيّة حلول أخرى كان من الممكن أنْ نأتي بها منفردين، ستصبح مشاركتنا جزءًا من جهاز سحريّ جديد يحقّق وقفة من التفاعل مع الغير في حلّ المشكلات.

وهناك تجربة رائعة في الولايات المتحدة، حيث أنشأ بل جيتس- مؤسّس الفيس بوك وأغنى رجل في العالم- مؤسّسة للتفكير الإبداعي، وكانت هذه المؤسسة تقدم خدماتها مجانًا في حلّ المشاكل المستعصية في البلاد شديدة الفقر، وحقّقت نجاحات باهرة وكان سر نجاحها أنّ مجموعات العصف الذهني بها يجب أنْ تكون شديدة التباين والاختلاف، وأنْ يتواضع بعضهم لبعض، وأن يحترم بعضهم بعضًا حتى يستطيعوا التعاون والتآزر في إيجاد الحلول المبتكرة للمشكلات المستعصية.

إنّ هذه الملكات النّابعة من الاعتماد المتبادل تمكّننا من إيجاد علاقات ثرية أي أنّ نصبح أصدقاء ونقدّم الرأي الصادق لبعضنا البعض، ونحاول الاتصال الحقيقي والعميق بالغير، وبديلًا عن التّواكل والاعتماد على الغير أو مجرّد تبادل المنافع **فإنّ الاعتماد المتبادل هو عملية ممارسة فعّالة للتفاعل الإيجابي لتحقيق أهداف مشتركة، من خلال فرق قوية: تعطي القوة لكلّ فردٍ فيها، وتلغي الضّعف الموجود لدى كلّ منهم، عندها نحقّق الأشياء الأهمّ بطريقة فعالة.**

وهذا هو محور الارتكاز النّهائي، الذي يمكّننا من أنْ نأخذ ما يضيع الوقت والجهد والإبداع الإنساني في المربّعين الأوّل والثالث، ثمّ نستثمر ذلك في إيجاد بُعْد جديد من الفاعلية.

الفصلُ الثّاني

الاشتراكُ في وضع المهمّ أولًا

إنّ الاختلاف بين أبنائنا هو بدايةُ التفاعل الإيجابي بينهم

٢/١ تمهيد

افترض أنّني تحدّيتك في مصارعة الذّراع، بالطبع سيكون هدفك أنْ تكسب، وافترض أنّ الزّمن المتاح لهذه المصارعة هو دقيقةٌ واحدة، وأنّ الحكم سيعطي الفائز جنيهًا واحدًا كلّ مرّة يفوز فيها، ثمّ افترض أنّك خسرت الجولةَ الأولى، وحتّى أخفّف من إحساسك بالخسارة سمحت لك أنْ تربح في الجولة الثانية، عندئذ ستتحمّس لجولة ثالثة ورابعة، وستجهد عضلاتك في كلّ مرّة ستحاول فيها الكسب، وستجزّ على أسنانك ويتقلّص حاجباك من كثرة التركيز، وفجأة أثناء ذلك طرأ في ذهنك أنّه طالما أنّ كلينا كسب جنيهًا فلماذا لا نحاول جعل الآخر يكسب إذا جعلني أكسب، وسنكتشفُ أنّنا لو تبادلنا الفوز وإنهاء دور المصارعة بسرعة لأمكن لكلّ منّا أنْ يكسب عشرة جنيهات في هذه الدّقيقة إذا تمكنّا من إنهاء عشرين دورًا.

إنّ هذا هو منطق (مكسب- مكسب) في كلّ المواقف، وهو أنّ التعاون أكثر ثمارًا- بكثير- من التّقاتل والتنافس، والدرس من هذه القصّة الافتراضية ليس أننا نتبادل الخسائر حتى يكسب أحدُنا ثمّ الآخر... وهكذا، ولكنّ الدرس أننا في منافسة مع الزمن وهو دقيقة واحدة، وأننا نحاول أنْ نعظّم مكاسبنا خلال هذه الدقيقة، أي أنّ القدرة على العمل المشترك ستحقّق مكاسب أكبر ممّا قد يكسبه أيّ منّا منفردًا.

يقول كوفي(١): «عندما نقوم بمثل هذه التّجربة في جماعات الدراسة والتدريب فغالبًا ما نسمع تعليقات مثل: «لقد كنت أظنّ أنّ ذلك أمرٌ سلبي، ولكنّي رأيت كيف أنه من الضروري اتّباع مبدأ الأخذ والعطاء على الجانبين ليكون هناك رابحان ولا خاسر واحد»، «إنّ هناك قيمة معنوية لأنْ أكون أنا الفائز دائمًا، وذلك أمر هامّ دائمًا بالنسبة لي، حتى أكتشف أننا بهذا المنطق نصبح كلانا خاسرين»، «لقد كانت كرامتي في الميزان عندما بدأت مصارعة الذراعين لأن الكلّ يشاهد ما يجري، شعرت أنّني لا بدّ أنْ أكسب.. لا بدّ أنْ أهزمك ولكن حقيقة أنني يمكنني أنْ أكسب عشرةَ جنيهات وفي نفس الوقت أكسب عشْرَ جولات جعلتني أفكّر بطريقة مختلفة، لقد اكتشفت أنّني في الحقيقة أصارع انتصارًا لذاتي وعجرفتي وأفقد مكسبًا ماديًّا كان يمكن تحقيقه بسهولة».

جميعُنا ينظر إلى المواقف التي تقابلنا بعقليّة المكسب والخسارة، وأنّ المكسب لنا يعني أنّ شخصًا ما سوف يخسر، فنحن نحمل موروثًا قائمًا على المحدودية الذهنية بمنطق المكسب والخسارة سواء في الرياضة أو الدراسة أو العمل، حيث نقوم بترتيب البشر على سلم صاعد وننظرُ إليهم من خلال عدسة المكسب والخسارة، وما لم نطوّر رؤية صادقة للذات فسنظلّ بقيّة حياتنا نتنافس من أجل بضعة قروش بدلًا من أنْ نتعاون لنكسب مئات الجنيهات.

مثال: مَن الرّابح في الزواج..ـ أنت أم زوجتك؟ مَن الرابح عندما تخدمين أولادك؟ ومَن الرّابح عندما يستحوذ زملاؤك الباحثين عن التّميز والاعتراف من الإدارة والباحثين عن كسب العمولة والترقية أو الباحثين عن الرّحلات الترفيهية للتدريب؟ ما الثّمنُ الغالي لهذه العقلية القائمة على الربح والخسارة من منظور إدارة الوقت وجودة الحياة وراحة البال؟

> **على عكس ما تقول كلّ موروثاتنا الشخصية فإنْ تكسب لا يعني بالضرورة أنّ غيرك لا بدّ وأنْ يخسر، ولكنها تعني أنّك حقّقت الأهداف التي وضعتها، وأنّ المزيد من الأهداف يمكنك تحقيقها متى تعاونت مع الآخرين بدلاً من التنافس معهم.**

إنّ واقع الاعتماد المتبادل القائم على المكسب المشترك هو الخيار الأفضل للأجل الطّويل، إنّه جوهر عقلية الوفرة وهي عقلية تفترض أنّ هناك الكثير الذي يكفيني ويكفي مَن ينافسني، ولكنْ بشرط دمج الطّاقات لكي نصبح قوّة أكبر من مجرّد حاصل جمع طاقاتنا، ويطلق على ذلك اسم «المكسب المشترك للطّرفين وللمجتمع ككل»، فمِن خلال العمل والتعلم والمساعدة والنّمو المشترك تأتي المنافع للجميع: أنت والآخرين والمجتمع ككل.

٢/٢ عمليّة المكسب المشترك

في كتاب العادات السّبع (٤) هناك عملية من ثلاث خطوات قائمة على المبادئ الحقة للحياة تضمن تحقيقَ المكسب المشترك لكلّ الأطراف، هي:

١- فكّرْ بأسلوب المكسب المشترك- وهذا ينبني على مبادئ: الرؤية والفعل والحصول على التعاون المشترك والمنافع المشتركة.

٢- حاولْ أولًا أنْ تفهم حتّى يمكن للغير أنْ يفهمك- وهذا يقوم على مبادئ: التواضع والواقعية والصدق والاستماع حقًّا.

٣- التّفاعل الإيجابي- وهذا يقوم على مبادئ احترام الفروق بينك وبين الغير وتثمين الاختلاف والبحث عن حلول جديدة أكثر جودة للطرفين.

دعْنا ننظر الآن بعمق لهذه الخطواتِ الثلاث من منظور تعريفها وكيفية تطبيقها وتأثيرها في وقتنا وجودة حياتنا.

١/٢/٢ فكّرْ بالمكسب المشترك

مثلها مثل المربّع الثّاني، فمنهج المكسب المشترك هو أسلوب في التفكير، إنه القاعدة الأساسيّة في كلّ كتابات الحكمة الإنسانية التي تتحدّث عن مبدأ المنافع المتبادلة والمشاركة والتعاون، أو ما تسمّيه هذه الكتابات بالقاعدة الذهبية.

وعندما نفكّر من منظور المكسب المشترك فنحن نسعى إلى المنافع المتبادلة في كلّ اتّصال؛ حيث نبدأ بالتّفكير في غيرنا من الناس وفي المجتمع ككلّ بدلًا من التفكير في أنفسنا فقط، ونفكّر في أنّ المكسب الخاصّ بنا لا يشترط أنْ يكون دنيويًّا فالثواب الأخروي مكسب أيضًا، بل هو أهمّ من المكسب الدّنيوي، كلّ ذلك يؤثّر بدرجة كبيرة فيما نعده مهمًا، وفي كيفية الاستفادة بوقتنا، وفي كيف نتصرّف في لحظة الاختيار واتّخاذ القرار، كما يؤثر في النّتائج التي نحصل عليها في حياتنا.

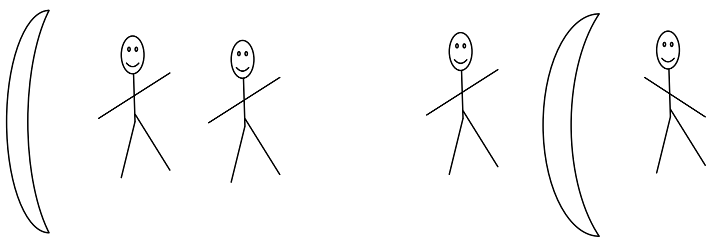
٢/٢/٢ حاول أولًا أنْ تفهمَ غيرَك، ثمّ اجعله يفهمك

الاتّصال هو أوّل وسيلة لكي يفهمنا الغيرُ من خلال التعبير عن أفكارنا وآرائنا بطريقة فعّالة، ولكن عند البعض عندما ننصتُ يكون ذلك بهدف تجهيز الردّ أساسًا وليس للفهم ومحاولة الاقتناع، وعند هؤلاء عندما نقتنع أنّنا على حقّ فغالبًا لا نريد رأي أحدٍ آخر، وكلّ ما نريده من الغير هو الاستسلام لهذه القناعة، وعليه الانصياع لآرائنا لأنّنا على الحقّ، أي نريد أنْ يكون الآخرون نسخةً منّا، وعليهم أنْ يعتنقوا ما نعتنقه نحن من آراء!! ألسنا على الحقّ!!

ولكنّ التّواضع- النابع من المبادئ- يزيل هذا النّوع من الغرور الأحمق، فنصبح أقلّ اهتمامًا بمَن فينا هو الأصحّ، بل نهتمّ بما هو الصّحيح، أي «رأيي صواب يحتمل الخطأ ورأي غيري خطأ يحتمل الصواب» فلنبحث عن الصواب معًا، فنحن نحترم الآخرين ونعترف بأن في ضمائرهم مخزونًا للمبادئ الصحيحة، وأنّ خيالهم الخلّاق غني بالأفكار، ونحن نقدّر أنّ إدراكهم لذواتهم وإرادتهم المستقلّة قد حقّق لهم الرؤية والخبرة التي قد لا نملكها نحن، ولذلك فعندما نرى الأمور بشكل مختلف عنهم فنحن في حاجة أولًا إلى أنْ نفهمهم قبل أنْ نبادر بالرد عليهم، علينًا أنْ ننصت إليهم، علينا أنْ نضع جانبًا تركيبَتَنا الذاتية وآراءنا، ثمّ نحاول صادقين فهم وجهة نظرهم (وهذا هو الاستماع بتعاطف).

وقد كان علماؤنا الأفاضل على هذا المستوى من الفهم فيقول أحدُ الأئمة الأربعة: «رأينا صواب يحتمل الخطأ، ورأي غيرنا خطأ يحتمل الصواب»، وكان كلّ منهم يصغي للآخر- حتى ولو كان تلميذه- بكلّ احترام، وقد يناظره في مسألة من مسائل الفقه ثمّ ينزل عند رأيه فورًا عندما يتبيّن له وجه الحقّ فيما يقول، وكان حبّهم للحقّ يفوق حبّهم لأي شخص حتى ولو كان ذا قربى، فكان يقول القائل منهم: «والله إنّي أحبّك ولكن الحقّ أحبّ إليّ منك»، اللّهم أرنا الحقّ حقًّا وارزقنا اتّباعه، وأرنا الباطل باطلًا وارزقنا اجتنابه.

نحن ننظر إلى اختلافاتنا مع الغير كما لو كنّا ننظر من ناحيتين متقابلتين لعدسة مكبرة ضخمة، لها جانب مقعّر يكبّر ذواتنا وآراءنا، ولها جانب محدّب يقلّل من ذوات وآراء الآخرين كما في الشكل الأوّل:



الشكل الأوّل الشكل الثّاني

يجب أنْ نعي أنّ كلا الرؤيتين صحيح، ولكلّ منهما قيمته، ولكنّ الأسلوب الوحيد لفهم وجهة نظر الطّرف الآخر هو أنْ نترك موقعنا ونعبرَ إلى الناحية الأخرى لكي نرى القضية من وجهة نظر الطّرف الآخر كما في الشّكل الثّاني.

يقول غاندي: «إنّ ثلاثة أرباع المآسي وسوءَ الفهم في هذا العالم سيختفي إذا وضع كلّ منّا نفسه في موضع مَن يختلف معهم لكي يفهم وجهة نظرهم»، فعندما نحاول أنْ نفهم وجهة النّظر الأخرى فغالبًا ما سنعدّل من وجهة نظرنا مع كلّ زيادة في هذا الفهم.

ويقول مارتن بوبر: «الرّجال الحقيقيون هُم الذين يظهرون عظيم احترامهم لبعضهم البعض، ويستخدمون كلمة نحن عندما يتحدّثون معًا، إنّ

الإنصات بصدق يحقّق الفهم، ويدعم الثّقة، وبذلك نخلق البيئة التي يترعرع فيها الفهمُ المشترك، وبدلًا من البقاء على طرفي النقيض حيث ينظر كلّ منّا إلى الطرف الآخر– عبر العدسة– بسوء فهم، يتحوّل كلانا لنقف على طرف واحدٍ من العدسة ننظر معًا إلى الحلول المناسبة للطرفين.

٣/٢/٢ اوجدِ التّفاعل المشترك

التّفاعل الإيجابي المشترك هو ثمرةُ التفكير القائم على المكسب المشترك وعلى محاولة التّفاهم بين الطرفين، إنّها القوّة المجتمعة للطرفين أي قوة الإبداع الجماعي حيث يتحقّق سحر المعادلة ١+١ = ٣ أو أكثر، فهذا الفكر لا يقوم على التّنازلات ولا على الحلول الوسط وليست معادلته: ١+١ = ١,٥، إنما هو الفكر القائم على البحث عن حلول بديلة افضل من أية حلول يستطيع أنْ يأتي بها أيٌّ من الطرفين منفردًا، راجع كتاب البديل الثالث (٧)

ولننظر الآن إلى طرق تقوم على عملية المكسب المشترك– سواء في حياتنا كأسرٍ أو جماعات أو منظّمات أو مؤسسات– وذلك من أجل نتائج ترفع جودة الحياة وتصل إلى رضا الرّحمن، وكما فعلنا في الجزء السابق الذي ناقشنا فيه موضوع الرّؤية– والأدوار– والأهداف الشّخصية سنحاول الآن مناقشة كلّ ذلك من منظور العمل الجماعي والاعتماد المتبادل، وبذلك سننظر إلى: الرؤية المشتركة– والتفاعل الإيجابي في وضع الأهداف– والقيام بالأدوار المشتركة– وكيف أنّ ذلك يخلق بيئة مُلهمة وقوية، وينشّط خيالنا المبدع الجمعي للوصول إلى أفضل الحلول.

٣/٢ أهمّية الرؤية المشتركة

تجربة مثيرة: اسأل مَن يعملون معك في المنظمة عن الشّمال الحقيقي للمنظمة التي يعملون بها، بمعنى آخر اسألهم: ما الغاية التي قامت من أجلها

المنظمة، أو اسأل أفراد أسرتك أنْ يقولوا- في جملة واحدة- ما الهدف الأساسي لهذه الأسرة، واسأل زوجتك: ما هو الهدف من هذا الزواج؟ وما هو السّبب الأساسي وراء كلّ الجهد الذي تبذلاه في أسرتك؟ وعندما تذهب إلى عملك غدًا اسأل أوّل عشْرَة زملاء تقابلهم في الصّباح أنْ يساعدوك في بحثٍ تقوم بإعداده، واسألهم السؤال الأوّل: ما الهدف الأساسي لهذه المنظمة؟ وما الهدف وراء مجموعة العمل التي نحن أعضاء فيها؟ وما الهدف من وراء وجود مجلس الإدارة؟ وما الهدف من اللجنة التي انتدبت للعمل فيها؟

يقول كوفي(١): لقد قمْنا بهذه التّجربة مع مديري الكثير من المنظمات والشركات العملاقة الذين كانوا يتدرّبون عندنا، بمَن فيهم العاملين في الشركة الكبيرة المعروفة: Fortune – 100، ولقد دهش المديرون في هذه الشركة- بل أصابهم الحرج- من الوصف المتنوع والتباين الشديد لرؤية الهدف الأساسي لشركتهم في إجابات زملائهم من المديرين، هذا على الرغم من أنّ بعض هذه الشركات يضع لوحاتٍ على الحوائط تحدّد الرؤية والمهمة الأساسية والرسالة العامة للشركة، فما معنى نتيجة هذه التجربة؟ نتيجة هذه التجربة تعني أنّه لا يوجد ما يمثل رؤية مشتركة ولا عاطفة مشتركة ولا مبدأ يجمع الكلّ حول حقيقة واحدة في هذه الشّركات الكبيرة!! فما تكلفة ذلك؟

يحكي كوفي(١): «منذ عدّة سنوات طلب منّي الانضمام إلى قسم البحوث والتطوير في شركة عالمية كبيرة بهدف مساعدة العاملين على الاندماج في أنشطة المربّع الثّاني دون سواه، وكانت الخطّة أنْ أقوم ببعض التّحليل للموقف في الشركة أولًا، ثمّ بدأت مع مدير القسم بتطوير بعض العادات لدى العاملين من خلال تدريبات معينة حتى يتحقّق الهدف الذي طلبوني من أجله، خلال هذا العمل قمت بزيارة العديد من مكاتب الإدارة، ومن مكتب لآخر كنت أرى نفس المنظر مرّات ومرّات: في كلّ مكتب ترى في كلّ مدير يدًا تمسك بالهاتف والأخرى على لوحة زراير الحاسبٍ، وأمامه كومةٌ من الأوراق، ويردّ عليك «لحظة واحدة.... سأكون معك حالًا»، بعد ذلك يزيح من أمامه كومة

الأوراق، أو ينهي المحادثة التليفونية ثمّ يتنهّد ناظرًا إلى ساعته، ليخبرك كيف أنّه محمّل بعبء كبير، وأنّ وقته ضيق، وأنّه مشغول بشكل غير عادي، وأنّ المطلوب منه أكثر ممّا يطاق، أمّا في الطرقات بين المكاتب فالكلّ يركض، وتشعر أنّ هناك قدرًا من التّدافع والهلع في كلّ مكان.

وأخيرًا عدتُ إلى المدير الذي طلبني وقلت له: «إنّ العاملين معك لا يحتاجون إلى مناخ المربّع الثّاني لأنّهم يعشقون حياة الطوارئ، وقد أدمنوا الضّغط والزحام في الأعمال، فردّ قائلًا: «ماذا تعني؟» قلت «إنّهم يحصلون على شعورهم بالأمن من الطوارئ حتى أدمنوها، وهذا مناخ مُسيطر على المكان كلّه، وأنا أعتقد أنّ كلًّا منهم على علم تامّ بما هي الأشياء الأهمّ، ولكنهم لا يزالون يعملون ما هو مُلِح؟!! ردّ بأسًى قائلًا: «أنت على حقّ، فهناك صراع بين مساعدي المدير حول ما يجب على القسم عمله، ولكلّ منهما أتباعه، ونحن حقيقة نعيش في صراع، فلا توجد أهداف أو غايات مشتركة، ولا ندري إلى متى تدوم هذه الحالة؟ وأتوقّع أنّه قريبًا سينهار كلّ شيء».

يرى كوفي أنّ هؤلاء الأفراد كانوا جميعًا يحصلون على إحساس بالأمان والهوية من خلال الإحساس المجنون بالانشغال وتحمّل الأعباء دائمًا، لقد كان تفسيره أنّ ما يشعر به كلّ فردٍ منهم داخل نفسه على النّحو الآتي: عندما تحين النّهاية وينهار كلّ شيء سيكون آخر شخصٍ في هذا القسم يمكن الاستغناء عنه هو أنا؛ لأنّني أكثر الجميع أعباءًا وانشغالًا وأكثرهم عملًا، والجميع يعرفون ذلك.

بعد عمله معهم بقليل تعرّض القسم بالفعل للكثير من التغييرات فقدْ فقدَ كثيرٌ منهم عمله، وكان لا بدّ قبل إعادة الحياة لهذا القسم من خَلْق مناخ المربّع الثّاني المطلوب، لقد كانت المشكلة الأساسية هي فقدان الرؤية المشتركة بين العاملين في القسم، ولذلك رأى كوفي أنّ تعليمهم إدارة الوقت من المنظور التقليدي ما كان ليحقّق أيّ تغيير، ولا بدّ أنْ يروا الأمور من منظور مختلف تمامًا.

قصة:

يحكى كوفي(١) أنّه في أحد البرامج التدريبية التي حضرها عددٌ من العاملين من الشركات الكبرى، جاء عددٌ كبير من المشاركين ليقول له: «لا بدّ أنّكم تتحدثون عن شركتنا!! هذه هي بالضّبط طريقتنا في العمل، أو هذا بالضبط هو حالنا في العمل»!!، وهو بالطّبع لم يكن يقصد شركة بعينها، ولكن يبدو أنّ هذا هو الحال في كلّ الشركات.

إنّ المشكلة موجودة هنا في نهج حياتنا ذاته، ففي الشركات التي بها حجم مناسب من العاملين تجد الكلّ مشغولًا تمامًا، والكلّ يحاول أنْ يثبت أنّه لا يمكن الاستغناء عنه، وعندئذ يصبح الانشغال الشديد في العمل مصدرًا من مصادر الإشباع والإحساس بالأمان، هذا على الرّغم من أنّ معظم مشاغل هؤلاء العاملين هي من النّوع الواقع في المربّع الثالث، انظر إلى حجم التّكلفة المهدَرَة في الشّركات لأنّ العاملين ليست لديهم الرؤية الواضحة حول الأهمية المشتركة للأشياء.

يقول كوفي(١): «في إحدى الشّركات الكبرى التي عملنا فيها- والتي حازت على جائزة الجودة في اليابان- درست إدارة الشّركة نسبة الوقت المنفق في المربّع الثّاني محاولين رفعها، ونجحت الإدارة في ذلك ممّا ميّز هذه الشركة عن باقي الشركات، ويوضّح الجدول الآتي النمط العام لحجم الوقت المُنْفَق على الأعمال في كلّ مربّع من المربعات- سواء للشركات المتميزة أو الشركات العادية.

	عاجل	غير عاجل
مهم	المربّع الأوّل الشركات المتميزة = ١٥–٢٠٪ الشركات العادية = ٢٠ –٢٥٪	المربّع الثّاني الشركات المتميزة = ٦٥ – ٨٠٪ الشركات العادية = ١٥ ٪

غير مهم	المربّع الثالث الشركات المتميزة = ١٠ - ١٥٪ الشركات العادية = ٢٠-٥٠٪	المربّع الرابع الشركات المتميزة = أقلّ من ١٪ الشركات العادية = أقلّ من ٣٪

من السّهل أنْ ترى في هذا الجدول مدى الاختلاف بين الشركات المتميزة وغيرها، لاحظ الاختلافَ الواضح بين التزامها بالمربّعين الثّاني والثالث؛ فالشّركات المتميزة تنفق الوقت الأكبر في أعمال المربّع الثّاني والوقتَ الأقلّ في المربّع الثالث حيث الأعمال العاجلة وغير المهمة، وتعود هذه الفوارق بين إدارة الشّركات بالدّرجة الأولى إلى عدم وضوح الأمور التي تعد مهمة أمام العاملين في الشركات العادية.

ولأنّنا رأينا هذه الفروق في الكثيرِ والكثيرِ من الشركات فعندما يقابلنا المتدربون في الدّورات التدريبية ويرون أنّ هذه الحال هي نفس الحال في شركاتهم فهم محقّون، وهم يرون أنّ ذلك يعود إلى نفس الذي ذكرناه، وهو عدم وضوح الأهمّية والأولوية، وهذا يعنى أنّه في عدد كبير من الشركات- سواء الصغيرة أو الكبيرة- يضيع وقت الإدارة في أعمالٍ لا تسهم بدرجة كافية في تحقيق أهداف الشركة!!

وبمقدار سيطرة الإحساس بالطّوارئ والعجلة على أعمال الإدارة تهمل تلقائيًا الأعمال المهمة، وهي متابعة أنْ يضع العاملون بالشّركة الأهمّ أولًا- وهو تحقيق أهداف الشركة، وهذا لا يعني أنّ أعمال الشركات- أو حتى الإدارة- لا بدّ وأن تخلو من الطوارئ والشعور بإلحاح الأمور العاجلة، فالمربّع الأوّل مربع حقيقي والأعمالُ الواقعة داخله أعمالٌ مهمة عاجلة فعلًا، ولا بدّ من القيام بها وإعطائها الأولوية بقدر أهميتها، أمّا في المربّع الثّالث فلا يجب أنْ يضيع العامل الكفء الوقتَ في هذه الأعمال أصلًا؛ لأنّ الأهمية في هذا المربّع غير واردة أو غير واضحة مع سيطرة الشعور بالعجلة والطوارئ.

٤/٢ الغرام بالرؤية المشتركة

إنّ الحبّ النّاتج عن الرؤية المشتركة بين الأفراد يحقّق التفاعل الإيجابي المنتج

بينهم، إنّه يجمع ويركّز الطّاقات والمواهب والقدرات لدى المشاركين، كما أنّ الرؤية المشتركة ينتج عنها إدارة ذاتية تمنع أيّة اتجاهات للفوضى داخل المجموعة.

لقد سمعنا جميعًا عن أسر/ مجموعات/ فرق رياضية/ شركات/ منظمات؛ استطاعت تعبئة الجهود الجماعية للوصول إلى أهداف عظيمة، وإلى مستويات للإنجاز تتجاوز القدرات والموارد المتاحة، وهناك دول حتى استطاعت ذلك- وبوضوح-، مثل تجربة سنغافورة في الخمسين عامًا المنصرمة.

يقول كوفي(١): «ليتَ لديّ الكلمات التي تصف اتحاد الوعي واللاوعي لتحديد رسالة أسرتنا، لقد أمضينا نصفَ ساعة كلّ يوم أحد، وعلى مدى ثمانية شهور (٣٢ لقاء) لكي نتفق على هذه الأسئلة الرئيسية:

- ما الهدف من تجمّعنا كأسرة؟
- ما الأمور المهمة بالنسبة لنا؟
- أي نوع من العلاقات الأسرية نريد؟
- ما الذي يجعل كلًّا منّا فخورًا عندما يدعو أصدقاءه لزيارة أسرتنا؟

وأخيرًا وصلنا إلى الصيغة التالية للرسالة العائلية لأسرتنا:

إنّ رسالة أسرتنا هي: «أنْ نوجد مكانًا ينمو فيه النظام والحقيقة والعقيدة والحب والسعادة والاسترخاء، وأن تقدّم أسرتنا لكلّ عضو فيها الفرصة لأن يكون مستقلًّا فعّالًا، مسئولًا عن تفاعلِه مع غيره حتّى نَخدم هدفًا أسمى لمجتمعنا، وأن يحاول بعضنا أنْ يسعد البعض الآخر والآخرين من حولنا».

يقول كوفي(١): لقد ساهمت والدتي في هذه الصّياغة، كما ساهم فيها أبنائي، الذي أصبح لهم أبناء، وهكذا فقد نجحنا في صياغة هذه الرّسالة عبر أربعة أجيال بشكل يوجد التواصل بين هذه الأجيال، وبعد أنْ كتبناها علّقناها على الحائط، وبين الحين والآخر نقيس أنفسنا طبقًا لهذه الرّسالة، وعندما نجد انحرافًا عن الاتّجاه الصحيح أو نقطة من نقاط الضعف نعود إلى هذه الرّسالة للتصحيح (وهذه الإجراءات التّصحيحية موجودة في نظام الأيزو في الشركات)، فهذه الرّسالة تضمن تركيزنا المستمرّ على ماذا يمكننا أنْ نكونه حاليًا ومستقبلًا».

ويقول كوفي في كتاب البديل الثالث(٤) إنّ الإنسان إذا بلغ من العمر خمسة وستين عامًا (سنّ التّقاعد في الغرب) عليه أنْ يعيد كتابةَ رسالته في الحياة، لماذا؟ أولًا لتغير مصادر قوته وضعفه، فهو قد أصبح يملك المالَ والخبرة والوقت، وفي نفس الوقت أصبح لا يملك الصحة، وقد حقّق ما أمكنه في حياته المهنيّة، وزوّج أبناءه، وبرّ والديه حتّى توفّيَا، فماذا هو فاعل في العشرين سنة التالية؟ (متوسّط عمر الرجال في الغرب من ٨٠ – ٩٠ سنة، أي بمتوسط ٨٥ سنة).

الرّؤية المشتركة تضع الدستور والمعيار لعملية اتّخاذ القرارات داخل المجموعة، إنها تصهر الجميع معًا، وتعطيهم الشّعور والهدف المشترك الذي يمنح الجميع القوة عند مواجهة التحديات.

قصّة:

يقول كوفي(١): «بعد أنْ كتبت رسالتي الشخصية بفترة وجيزة، كنت أفكّر في دوري كأب وتساءلت ما الأشياء التي أودّ أنْ يتذكّرها أبنائي عنّي بعد وفاتي، ولذلك عند قضائنا العطلة الصّيفية حاولت إقناعهم للاتفاق على الرؤية المشتركة داخل أسرتي، فجمعت الأسرة لوضع صياغةٍ لرسالتنا خلال تلك العطلة، وكلّ منّا كان له دور في بناء وخدمة الفريق المعني بوضع الرّسالة، فابنتي البالغة من العمر ستّ سنوات اختارت مهمّة الترفيه عن المجموعة، خاصّة عندما يحتدم الجدل أو ينشبُ خلاف بين أفراد الفريق، وكانت دائماً تهتف: «أيّها الفريق كلما اتّحدنا تصعب هزيمتنا»، وسرعان ما ننضمّ إليها في هذا الهتاف، وقد كان لهذا العمل دوره الكبير في اختفاء المشاعر السّلبية، والتي قد تنشأ بين الحين والآخر، وكنّا جميعًا نرتدي نفس القمصان، وفي إحدى محطّات البنزين التي توقّفنا فيها هتف عامل المحطة بعد أنْ لاحظ القمصان الموحّدة «ما هذا؟ كأنّكم فريق كرة»، لحظتها شعرنا بتماسكٍ غريب وروح معنوية عالية.

بعد ثلاثة أشهر من تلك الإجازة، أصيب ابني البالغ من العمر ثلاث سنوات بمرض من أمراض الدّم، وكان ذلك كافيًا لأنْ يضع الأسرة كلّها في

امتحان حقيقي، والغريب أنّه ما من مرّة أخذنا ابننا للعلاج في المستشفى إلّا وطلب منّا أنْ يلبس القميص نفسه الذي كنّا نرتديه في الرّحلة، وعندما تماثل للشّفاء وعاد إلى البيت معافى كنّا جميعًا نرتدي تلك القمصان تحية له، لقد أردْنا أنْ تدوم بيننا هذه المشاعر والروابط المشتركة إلى ظهرت خلال تلك الرحلة، لقد كانت الرّوح التي سادت فريقنا هي السرّ وراء اجتيازنا هذه المحنة التي تعدّ أكبر المحن التي واجهت أسرتنا يومًا ما».

إنّ قوّة الرؤية المشتركة تحقّق مستوى أعلى من جودة الحياة في الأسرة أو المنظمة أو الشّركة أو أيّ موقع تعمل فيه مع آخرين، حيث يتحوّل كلّ منّا إلى عضو فاعل في مجموعة كبيرة، وهنا يمكننا أنْ نعيش ونتعلّم ونحبّ، ونترك آثارًا خالدة كمجموعة.

٥/٢ صياغة الرّسالة الجماعية المُلهمة

كلّ المجموعات أيًّا كان نوعها: أسرًا أو منظمات، يمكنها استخدام عملية المكسب المشترك في إيجاد الرؤية المشتركة، وقد رأى مدرّبو القيادية هذه الحقيقة في كلّ أنحاء العالم ورأوا أنّ الشّمال الحقيقي يحتاج إلى شروط أربعة:

١- عدد كافٍ من الأفراد.

٢- الكلّ على علم بما يجب عمله.

٣- الكلّ يتفاعل بإيجابية.

٤- الثقة التّامة يجب أنْ تسود البيئة.

هذا النّوع من التفاعل يحقّق الضمير الجمعي، ولقد رأوا ذلك في روسيا وسنغافورة وإنجلترا وأستراليا وجنوب إفريقيا وأمريكا الجنوبية وكندا والولايات المتحدة، فكلّما طلب من الجميع وضع صياغة للرسالة المشتركة، وجلست المجموعات للقيام بذلك؛ فسرعان ما كان ينشأ بينهم وعيٌ جماعي بقوانين الحياة الأساسية، وسرعان ما يستخدم الجميع هذا التفاعل الإيجابي للبحث عن طرق تجمع المواهب والطاقات لتحقيق نتائج باهرة.

إنّ أفضل صياغات الرّسالة الجمعية تأتي منسجمة مع ما يسمّونه الرسالة العامّة، وهي تعبيرٌ عن تحسين المستوى الاقتصادي لكلّ المشاركين في أيّ عمل، وهذه الرسالة العامة تعالج الحاجات الأربع حيث تفترض أنّ الإنسان له أربعُ مجموعات من الحاجات: المادية والعقلية والعاطفية والجسدية، تعمل ككلٍّ متفاعل متكامل، وهذا يسري على كلّ المشاركين في أي عمل وكلّ مَن له مصلحة في تحقيق النجاح للمجهود المبذول في منظمة ما، فليس الأمر مجرد إدارة وأعمال، ولكنْ هناك العملاء والموردون وأسرُ العاملين والمجتمع والبيئة ومستقبل الأجيال القادمة، وفي الأسرة يمتدّ التأثير إلى الأسرة الأكبر والأسر المتفرّعة عنها ومستقبل الأسرة الإنسانية ككلّ.

إنّ الصّياغات الملهمة للرسالة الجمعية يجب أنْ تركّز على العطاء والأهداف النبيلة بشكل يشعرُ كلَّ فرد فيها بما يجبُ عليه عمله، إنّها تأتي من قلوب وعقول المشاركين ولا تأتي من قرار إداري من مدير يعيش في برج عاجي فوق الجميع.

إذا كنت تخطّط لصياغةٍ رسالة أسرتك أو منظمتك، أو تخطط أنْ تراجع الصياغة القائمة لها الموجودة بالفعل، فيُمكنك الاستعانة بالقائمة الآتية، فالرسالة الصحيحة يجب أنْ تشتمل على:

- التّركيز على العطاء والأهداف السّامية التي تشعر صاحبها بما يجب عمله- بالرغم من مشاعره الشخصية-، وهل هناك هدف أسمى من الوصول إلى رضاء الله تعالى؟
- تأتي هذه الرّسالة من مجموع الأفراد وليس من قيادة متعالية على الجميع
- تكون مبنيّة على مبادئ مطلقة في الزمان والمكان- وهي مبادئ كلّ الأديان
- تشمل الرؤية والقيم الصحيحة- لكن مَن هو الذي يحدّد أنها صحيحة؟

إنّه القلب السليم

- تخاطب حاجات جميع المشاركين
- تخاطب ملكات وقدرات جميع المشاركين

ويستحسن أنْ نأخذ من أنشطة المربّع الثّاني لكي نصوغ الرسالة التي

توجد الرؤية المشتركة، والتي توفّر الكثير من الوقت والجهد فيما بعد، والنتيجة ستكون- إنّ شاء الله- أبعد من مجرّد الرؤية المشتركة، فهذه العملية ستغيّرنا من الداخل، وستعدل من علاقتنا مع من يشاركنا العملَ والحياة، وستغيّر من جودة حياتنا بشكل جوهري.

١/٥/٢ أهميّة التفاعل الإيجابي بين أفراد المجموعة في الأدوار والأهداف

في سعْينا لتنفيذ الرؤية المشتركة نبدأ برؤية القيمة النّابعة من تفاعل الأدوار والأهداف المشتركة إيجابيًّا، ففي حياتنا الشّخصية عندما ننظر إلى أدوارنا المختلفة نرى تعارضًا وتضادًّا بينها، مثلًا التّعارض بين دورك كزوج وأب ودورك كصاحب عمل، ولكن عندما نراها كأجزاء من كلّ لا ينفصل تصبح هذه الأدوار نفسُها قوةً إيجابية بدعم بعضها البعض، وذلك مثل هدف بناء أسرة متماسكة آمنة ماليًّا، فتجد أنّ أدوارك كأب وزوج وصاحب عمل تتكامل لتحقيق هذا الهدف، وبالذات لو راعيت مبدأ التوازن في حياتك ومبدأ أنْ تعطي لكلّ ذي حقّ حقّه.

> **نفسُ الشيء ينطبق على العمل المشترك والاعتماد المتبادل عند النظر إلى أدوار كلّ منا في أيّ مجموعة، وذلك عندما نرى كيف أنّ كلّ دور يسهم في المجموع (العمل كفريق)، وبدلًا من النّظرة القائمة على المزاحمة والتنافس يمكننا تطبيق مبدأ المكسب المشترك لكي نوجد التّفاعل والوفرة، وعندما يصبح مفتاح ذلك وجود اتفاق للتفاعل الإيجابي المشترك، إنّ أية مجموعة عمل لا بدّ لأعضائها- إنْ آجلًا أو عاجلًا- مِن أنْ يتّفقوا على العناصر الآتية:**

- ما **النتائج** المراد تحقيقها؟ ما الهدف المطلوب تحديدًا وبدقّة؟ وما النتيجة التي نرغب في الوصول إليها؟ ويتمّ تحديد ذلك كمًّا ونوعًا وتوقيتًا.

- ما **القواعد**؟ أي ما هي القيم والسياسات والحدود والمستويات المتاحة للمبادرة حتى نحقّق النتائج المرجوة؟

- وما **الموارد**؟ ما هي الأدوات المستخدمة في العمل؟ وما الموازنة المحددة لذلك العمل؟ وما العناصر البشرية المتاحة؟ وكيف يمكن الحصول عليها؟

- **الرقابة** ــ كيف يمكننا قياس نجاح ما ننفذه؟ ما هي المعايير التي ستستخدم في تحديد إلى أيّ مدى وصلنا إلى النتائج المرجوة؟ هل هناك مقاييس معينة قائمة على العد أو الملاحظة أو القياس أو مزيج من كلّ ذلك؟ أمام مَن نحن مسئولون ومحاسبون؟ ومتى ستتمّ عملية التقييم؟ وأين دور الضمير: الشخصي والجمعي؟

- **النّتائج**: لماذا نقوم بكلّ ذلك؟ ما هي النتائج الطبيعية والمنطقية وراء هذا الإنجاز ووراء تحقيق تلك النتائج المرجوة؟ وما هو وضع حديث «على المرء أنْ يسعى وليس عليه إدراك النجاح»؟ ما هو تعريف النجاح؟ هل هو نجاح دنيوي فقط أم يدخل فيه النجاح الأخروي أيضًا؟

من منظور إدارة الوقت: كم من الوقت ننفقه في إصلاح وترميم وحلّ مشكلات علاقتنا مع الغير، لأنّنا منذ البداية لم نكن واضحين حول هذه الجوانب الخمسة؟ فالجميع غير واضحين بالنسبة للأهداف، ولذلك فكثيرًا ما نسمع العبارات التالية بين أعضاء أي فريق عمل:

- لقد ظننت أنّك تريدني أنْ أفعل ذلك.
- لا، ما كان يجب عليك عمل ذلك.
- هذا ما فهمته، لقد تصورت أنّ الأولوية لذلك.
- ليس هناك وضوح بالنسبة للإرشادات.
- لم يحدث أنْ أعطيناك وحدك سلطة المبادرة والقرار.
- لم أكن أعرف أنّ للشركة سياسة معينة في هذا الصدد.
- خطأ، الشركة لها سياسة في كلّ الأمور.

والأفراد لا يعرفون كلّ الموارد المتاحة لهم، وهم يقيسون أداءهم بمعايير

تختلف عن المعايير التي يقيس بها رئيسهم هذا الأداء، وعندما تسوء النتائج لا يستطيع العاملون معرفة العلاقة بين أدائهم وسوء النتائج، وإلى أي حدّ ساهموا فيها سواءً بالسلب أو بالإيجاب، ودائمًا يلجئون إلى شماعة «الظروف المحيطة، والبيروقراطية الشديدة وتأثير العولمة»، أو ما شابه ذلك.

> **يقول كوفي(١): «عندما سألنا المشاركين في دوراتنا التدريبية: كم من الوقت يضيع من العاملين في معالجة آثار عدم الوضوح في التوقّعات والنتائج والسياسات؛ وجدنا أنّ الجميع اتفق على ٦٠٪ كحدّ أدنى، وعندما نتكلّم عن جوانب إدارة الوقت نجد أنّ هذا الجانب يقع في صميم موضوع الفاعلية، وهنا نرى الكمّ الكبير من الوقت والجهد المهْدَرَين في أعمال المربّع الثالث أو في أمورٍ سلبيّة، لقد كان من المُمكن استثمار هذا الجهد والوقت في إنهاء الأمور الأهم.**

وكما ذكرنا سابقًا فإنّ كلّ دور من أدوارنا في الحياة عبارة عن ريادة في حدّ ذاته، إنّ مفتاح النّجاح في الجهود المعتمدة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين هو ما يسمّى «باتفاقات الرّيادة»، القائمة على المكسب المشترك، هذه الاتفاقيات تمثل تفاعل الأفراد والفرص عند أفضل مستوى، هنا تندمج الرسائل الشخصية والتنظيمية في رسالة واحدة، وعندها تسري روح الإبداع في كلّ المنظمة.

٦/٢ بناءُ اتفاقيات المكسب المشترك

اتّفاقيات المكسب المشترك هو البديلُ للمبدأ التفكيري القائم على تفويض السلطة والذي يتحوّل في نهاية المطاف إلى تحميل الغير بالمهامّ التي تقصم الظهر، أمّا اتفاقيات المكسب المشترك فهي تقوم على شراكةٍ قائمة على التفاعل والتعاون الذي يحقّق الأمور الأهمّ أولًا، حيث يتحوّل تفويض السلطة إلى تفويض للريادة، وبدلًا من أنْ يشعر المرؤوسون بأنهم مجرد أدوات يتمّ تحميلها بالأعباء يشعرون بالمشاركة والاندماج، ويتولّد عندهم دافع قويّ نحو الأداء، ويشعر الجميع بأنّهم ينجزون الأمور الأهمّ للجميع.

إذًا، كيف نوجد هذه الاتفاقات؟ فكّر بأسلوب المكسب المشترك، حاولْ أنْ تفهم، حاول أنْ تتفاعل..

عندما تجلس مع رئيس أو مرؤوس أو زميل عمل أو ابنك، قمْ بهذه العملية وانتهِ معه إلى اتفاق حول الجوانب الخمسة التي سبق ذكرها (من ما النتائج المطلوب تحقيقها إلى قياس تحقق النتائج) والتي تشكّل اتفاقية المكسب المشترك.

٢/٦/١ حدّد النتائج المطلوبة

> **هذه النّتائج المطلوب الوصولُ إليها هي الرؤية المشتركة التي تقوم عليها اتفاقية الشراكة، وهي صياغة ما يعد مهمًا ما لكليكما، وهي أساس وضع المهمّ أولًا في كلّ علاقة تبادلية مع الغير، إنّها مقياس الثّراء الفكري والبحث عن الحلول المبتكرة التي تحقق التفاعل الإيجابي.**

*** والكثيرُ من العوامل التي تحقّق صياغة مُلهمة للرسالة الجمعية تساعد أيضًا في صياغة النّتائج المرغوبة، مثل:**

- التّركيز على العطاء.
- الاستجابة للحاجات الأربع مجتمعة.
- البحث عمّا يعتبر مكسبًا لكلّ المشاركين.

ومن المهمّ- أيضًا- تحديد ما يجب عمله لدعم القدرة على تحقيق النتائج المرغوبة في المستقبل، أي تقوية القدرة على الإنتاج، ومن المهمّ أيضًا التأكّد من أنّ النتائج المرغوبة هي نتائج وليست أساليب؛ لأنّه عندما نتحكّم في الأساليب نصبح مسئولين عن النتائج.

ومن الضّروري وجود صياغة لهذه النتائج المرغوبة من خلال تجمع عائلي أو اجتماعي أو تنظيمي حيث يتمّ ربط كلّ الأهداف والاستراتيجيات الخاصّة بكلّ مهمّة مع الرسالة العامة وكلّ الجهود في المنظمة، إنّ هذا يوجد حالةً من الرسائل المشتركة أو الاندماج ما بين الرسائل الشّخصية لكلّ فردٍ والرسالة العامّة للمنظمة.

٢/٦/٢ ضعِ الإرشادات والقواعد

بالإضافة إلى السّياسات والإجراءات التي تؤثّر في إيجاد الاتفاق من المهمّ وضع بعض الإرشادات والقواعد، مثل:

- المبادئ الحقيقية التي يقوم عليها العمل حتى تتحقّق النتائج المرغوبة
- المبادئ التنظيمية (وهي مبادئ عملية) خلف السياسات التنفيذية
- المحاذير وممرّات الفشل التي يجب تجنّبها.
- حدود المبادرة لكلّ عضو.

إنّ الفهم الواضح للأسس والمبادئ يجنّب المرء العديد من المشكلات، خذ على سبيل المثال حدود ومستويات المبادرة، إنّ النّادل الذي يسمح له بأن يختار الطّعام لأحد العملاء ثمّ تكون النتيجة أنْ يصبح هذا العميل غيرَ راض قد يكون أمرًا مسموحًا به في مطعم في حين لا يسمح به في مطعم آخر، ولذلك فإنّ الاتفاق على مساحة المبادرة الممنوحة لهذا العامل تضع حدًّا للمشكلات قبل أنْ تحدث، وهناك ستّة مستويات من المبادرة اقترحها وليام أو تكن وهي (من الأسفل إلى الأعلى):

١- انتظر حتى تعطى لك الأوامر.

٢- اسأل عمّا يجب عمله.

٣- اقترح.

٤- تصرّف وبلّغ النتائج أولًا بأوّل (فورًا).

٥- تصرّف وبلّغ النتائج كلّ فترة.

٦- تصرّف بمفردك تمامًا فنحن نثقُ في حكمك.

وقد تشمل الاتفاقية عدّة مستويات من المبادرة للوظيفة الواحدة، فالسكرتير مثلًا قد يسمح له بالمستوى الثّالث من المبادرة عند التعامل مع المراسلات والـردّ على مشكلات العاملين، ولكن في التّعامل مع الزوار والمكالمات التليفونية قد يرفع هذا المستوى إلى المستوى الخامس.

وكذلك يتغيّر مستوى المبادرة بتغير قدرات الفرد ومستوى الثقة به، فالطفل في الثالثة ينتظر مَن يقول له: رتّب غرفتك، وسينتقل إلى المستوى الخامس عندما يصبح في العاشرة، والمهمّ هو توافق مستوى المبادرة مع قدرات الفرد.

٢/٦/٣ حدّد الموارد المتاحة

وهي الموارد المالية والبشرية والفنية والتنظيمية المخصّصة لتنفيذ الاتفاقية، ومن المهمّ إيضاح أيّها مواردُ متاحة الآن وكيفية الاستفادة منها وكيفية العمل مع الآخرين عند استخدام نفس الموارد، ضعْ حدودًا لاستخدام الموارد لكلّ طرف، ولعلّ أهمّ مورد هو مورد المشاركين أنفسهم خاصّة أولئك الذين لهم أدوار قياديّة إدارية أو إشرافية، وبسبب طبيعة الاتفاقية القائمة على الرّيادة يصبح القائد قائدًا وخادمًا في نفس الوقت لكلّ مشاركٍ له في العمل (راجع الفصل الثالث من هذا الباب).

٢/٦/٤ حدّد المسئوليات

يساعد تحديد المسئوليات على معرفة مَن له الفضل في الإنجاز، ومَن المتسبّب في الفشل، إنّها توجد الإحساس بالكرامة والكيان الذاتي داخل الاتفاقية، إنّ المسئولية تشمل مقاييس الإنتاج والقدرة على الإنتاج المصاحبة لكلّ نتيجة من النتائج المطلوب الوصول إليها، هذه المقاييس يجب أنْ تكون سهلة القياس ومحدّدة، وأصعب جوانب تحديد الاتفاقية هو تحديد النتائج المطلوبة بوضوح وشموليّة (أي الإنتاج والقدرة على الإنتاج) مع معايير لكلّ من هذه النتائج لكي تحدّد المسئولية في ضوئها.

وعند المحاسبة عن المسئولية يستطيع الفردُ أنْ يقيم نفسَه في ضوء الأهداف والنتائج المطلوبة والمحدّدة في الاتفاقية، وممّا يساعد على ذلك- أيضًا- أنْ يطلب الفرد من مسئوليه أنْ يعطوه تقييمَهم لأدائه، وهذا التقييم يمكن أنْ يعطَى له أولًا بأوّل (راجع الفصل الثالث).

٢/٦/٥ حدّد النتائج

هناك نوعان من النّتائج: طبيعية ومنطقية، والنتائج الطبيعية هي التي تحدث عادة عندما تنجح- أو تفشل= في تحقيق النتائج المرغوبة، مثال ذلك: فقدان الحصة في السوق أو فقدان التّأثير في الغير أو على حياة الأسرة نتيجة عدم القيام بالمطلوب، ومن الضّروري هنا تقييم الجانبين الإيجابي والسّلبي، أمّا النتائج المنطقية فتشمل أشياء مثل: التعويض المادي وفرص التقدّم وفرص التّطوير الذاتي وتوسيع دائرة القيادة والانضباط.

إنّ كلا النّوعين من النتائج لا بدّ من وضعه في المكان المناسب، فالوالدان يجب أنْ يضعا النّتائج المنطقية قبل النتائج الطبيعية بالنسبة لأطفالهما، فالطفل الذي يصرّ على الركض في الشارع نشرح له النّتائج المنطقية لذلك، ولا نتركه ليواجه النتائج الفعلية الطبيعية التي قد تترتّب على فعله.

٢/٦/٦ الخلاصة

إنّنا قد نتعامل مع هذه الجوانب الخمسة إمّا بالأسلوب الصحيح: أي الاستفادة المثلى من المربّع الثّاني، وإمّا بأسلوب ضغط الطوارئ في المربّع الأوّل، إنّ اختيارنا بين الأسلوبين يؤثر في مقدار الوقت الذي ننفقه في هذه الجوانب، وبالتالي على جودة حياتنا ككل.

قصّة: تقول إحدى السيّدات: أنا أحبّ أسلوب المكسب المشترك، كما أحبّ تحديد الأدوار، لقد خرجت لتوّي من تجربة زواج فاشلة، حيث لم أكنْ أعرف ما المطلوب مني بالضّبط، وكنت دائماً أشعر بالفشل لأنّني كنت أحاول إنجازَ مهامّ وتوقّعات من الآخرين لم أكن أفهمها بالضبط، إنّه من الرائع أنْ تخاطب مَن تتعامل معه على النّحو الآتي: هذا ما تتوقّعه منّي، وهذا ما أتوقّعه منك، دعنا نلتقي في منتصف الطريق».

إنّ الإحباط هو ناتجٌ طبيعي للتوقّعات التي لا تتحقّق، ولذلك فإنّ استيضاح ما يتوقّعه الغير منك أولاً بأوّل سيسهم بدرجةٍ كبيرة في رفع جودة الحياة.

٢/٧ لكنْ ماذا لو لم نتّفق؟

مازالت الفرصة موجودة للاختلاف في الرؤية عند إعداد اتفاقية المكسب المشترك، هذا عظيم!! لأنّ الاختلاف هو بداية التفاعل، فالدّخول في هذه العملية يدفعك للحديث عنها، فأنت تطرح الجوانب المختلفة على طاولة النّقاش قبل أنْ تسبّب هذه الجوانب مشكلات عند التنفيذ، وهذا الطّرح يهدف إلى إيجاد حلول بديلةٍ ترضي كلّ الأطراف، أو ما يسمّى بالبديل الثالث (٤)، فأنتَ لا تدور حول هذه الجوانب لكي تحصلٍ في النهاية على النتائج السلبية والمشكلات والمشاعر السيئة، فالأفضل- بديلًا عن ذلك-ـ استخدام ملكاتنا الإنسانية لكي نناقش هذه الجوانب، ونتفاعل فيما بيننا لحلّ المشاكل وتسوية الخلافات بالاجتهاد في البحث عن حلول تجعلنا راضين تمامًا.

٢/٧/١ ابدأ بمحاولة فهم الآخر

في بحثك عن الفهم المشترك قد تجدُ في الأسئلة التالية بعض المساعدة:

- ما المشكلة من وجهة نظر الطّرف الثّاني؟ أنصت بقصد أنْ تفهم لا أنْ تردّ، اخرج خارج دائرة فكْرك وتكوينك وتعصبك، ثمّ حاول أنْ تصف وجهة نظر الطّرف الآخر بأفضل ما يستطيع هو التّعبير عنها، ثمّ شجّع الطرف الآخر على أنْ يفعل نفس الشيء معك.
- ما الجوانب المهمّة محلّ البحث؟ حتى نعبّر عن وجهات نظرنا ويشعر الطرفان بالفهم المشترك فلينظر كلاهما إلى المشكلة لتحديد الجوانب التي تتطلّب المعالجة.
- ما النتائج التي تمثّل حلًّا مقبولًا للجميع؟ حدّد ما المكسب الذي يرغب الطرف الآخر الوصول إليه، ثمّ حدّد المكسب بالنسبة لك، ضعْ كلا المكسبين على الطاولة.

٢/٧/٢ تفاعل بإيجابية

افتح الباب أمام حلول خلّاقة في منطقة البديل الثالث، يمكنك الاستفادة من أساليبَ التّفكير العرضيِ الموجودة في كتاب «فكّروا قبل فوات الأوان(١١)»، استكشف الأفكار وافتحْ عقلك، وكنْ مستعدًّا للمفاجأة، ضعْ قائمة بالحلول غير التقليدية التي يمكنها تحقيق المعايير التي حدّدتها، وذلك باستخدام أساليب التفكير العرضي.

مثالان: المثال الأوّل: تخيّل أنّك مندوب مبيعات، والسوق أمامك صعب، وهناك شركات منافسة قويّة في المنطقة التي تعمل فيها، وكلّ عملائك يضعون أهمية خاصة للتسليم السريع ولذلك يعدّ التّسليم في المواعيد المحددة أمرًا بالغ الأهمية لنجاحك.

ولكنْ في الناحية الأخرى يتأخّر المصنع التابع لشركتك في التسليم في بعض الحالات وقد حدث ذلك مع اثنين من أهمّ عملائك، وأحسستَ عندئذ أنّهما سيتحوّلان إلى شركات منافسة لو تكرّرت حادثة التأخير لأنّك أصبحت في نظرهم مورّدًا لا يعتمد عليه، ولأنك لا تريد أنْ تفقد عملاءك تذهب إلى مدير الإنتاج في شركتك لتفهمَ منه المشكلة، وعندما ترى مديرَ الإنتاج تكتشف أنّه غارق حتى أذنيه في المربّع الأوّل حيث يشعر بالضغط الهائل الواقع عليه منك ومن غيرك من المسئولين عن البيع والتّسويق، وتجد ردّه عليك هو أنك يجب أنْ تحمد الله على أنّ هناك أيّ إنتاج بالمرّة، فماذا تفعل؟

٣/٧/٢ فكّرْ في المكسب المشترك

أنت تريد أنْ تكسب، وهذا المدير يريد أنْ يكسب، وعميلك يريد أنْ يكسب، لا تفكر بمنطق «إمّا هذا أو ذاك» ولكن بمنطق «هذا وذاك»، وأنت بذلك تبحث عن بديل ثالث يحقق المكسب للجميع، أنت تبحثُ عن حلول لمشكلات مزمنة، وليس مسكّنًا للأعراض الطافية على السّطح، حاول أنْ تفهم:

١- ما المشكلة من وجهة نظر الطرف الآخر؟

عندما تنصتُ إلى مدير الإنتاج ستكتشف أنّ الطّلبيات زادت خلال نصف السنة الأخير بنسبة ٣٠٪، ولم تقدّم له الإدارة أيّ تمويل لتوسيع الطاقة الإنتاجية ولذلك فالعمال يبقون دائمًا للعمل وقتًا إضافيًّا، والصيانة لا يوجد وقتٌ للقيام بها؛ ممّا يؤدي إلى أعطال باستمرار، وتكلفة الإنتاج في ازدياد مستمرّ بسبب ازدياد أسعار الكهرباء ممّا أدّى إلى سوء العلاقة مع الإدارة، وهو يشعر بالضّغط من كلّ اتجاه، وبالتّالي فإنّ ما تطلبه من مواعيد دقيقة للتسليم هو طلب غير واقعي، في نفس الوقت أنت تشعر أنّ هذا المدير يريد أنْ يؤدّي عمله كما يجب، وأنه لا يريد تأخيرَ الطّلبيات؛ بل هو حريص على التسليم في مواعيده مثلك تمامًا، ولكن مشكلته أنه يرى أمامَه طريقًا مسدودًا ولا يلوح في الأفق انفراجٌ في علاقته بالإدارة، وبعد أنِ استمعت إليه بتعاطف أنتَ تراجع موقفك وموقف عميلك، وكلّ وجهات النّظر والمواقف المطروحة على طاولة النقاش، ثمّ تبحث أنت وهو عن حلولٍ لمعالجة جوانب الموقف المختلفة.

٢- ما الجوانب الهامّة للموقف؟

عندما تتفاعل مع هذا المدير- بشكل مفتوح- ستكتشف أنّ هذه المشكلة هي عَرَض لمشكلات أكثر عمقًا، فالموقف في المصنع تؤثّر فيه عوامل مثل: الطاقة- التمويل- العلاقة مع الإدارة- العلاقة مع العملاء.

٣- ما الحلّ الذي يحظى بقبول الطرفين؟

أنت تريد أنْ تجد حلولًا قصيرة وأخرى طويلة الأجل، ستكتشف أنّ الأمر ليس مجرد تأجيلِ طلبات الآخرين من زملائك، وإنتاج ما تطلبه أنت لعملائك، فهذا لن يسببَ إلّا مزيدًا من المشكلات للجميع، كما أنّ العمل لمزيدٍ من الوقت الإضافي لن يحلّ المشكلة أيضًا لأنّ العمّال سيتعبون في اليوم التّالي، إذًا المطلوب المزيدُ من الاعتمادية، ومن الضّروري وضع أساس لحلّ طويل الأجل.

٤- تفاعلْ بإيجابية

عند البحث عن حلولٍ بديلة يمكنك الوصول لعدّة مقترحات مثل:

- يمكن تخطيط احتياجات عملائك مبكّرًا ممّا يتيح للمصنع التخطيط المبكر
- قد يوافق بعض عملائك على استلام الجزء المهم فقط من الطلبية في الوقت المحدد ثمّ استكمال الباقي فيما بعد.
- قد يمكنك التفاهم مع زملائك في قسم التسويق حول حلّ المشكلة، فقد يكون من بين أسباب تضخّم الضغط على الإنتاج رغبة هؤلاء الزملاء لكسب العملاء الجدد من خلال الوعْد بالتسليم السّريع (وهو غير ممكن التحقيق)، فيمكن أنْ تصل مع زملائك إلى اتفاق شرف ألّا يعد أيٌّ منهم العملاءَ بوعود غير قابلة للتحقيق.
- يمكن لمدير الإنتاج الحضور إلى قسم التسويق لمناقشة الأمر معكم جميعًا، وعمل حلقة عصف ذهني حول الحلول الممكنة.
- قد يصدر عن هذه الحلقة توصية بأن يكتبَ قسْمَا التسويق والإنتاج تقريرًا مشتركًا للإدارة لحثّها على زيادة الطاقة الإنتاجية، وبيان أهمية ذلك للتوسع في السوق وتحقيق رسالة الشركة.
- بالعمل سويًّا قد يمكنكما تحسين كفاءة نظام مناولة الأوامر، وذلك سيجعل جزءًا أكبر من الوقت يخصّص للإنتاج، وهو الذي كان يضيع في حلّ مشكلات تسوية الأوامر، ويمكنك متابعة التفكير في هذه البدائل وغيرها للوصول إلى حلول، والعبرة هنا أنّ الجميع يعمل بتآزر لحلّ المشكلة وليس للصراع مع الآخر حول من هو المسئول عن المشكلة، ولذلك عند التفكير بمنهج: المكسب المشترك- ومحاولة الفهم- والتفاعل الإيجابي، ستتّجه كلّ الطاقات نحو التفكير في الحلول بدلًا من إيجاد الصراع، والنتيجة النّهائية ستأتي من خلال اتفاقية نجاح مشترك.

المثالُ الثّاني: افترض أنّ ابنك البالغ من العمر ستّة عشر عامًا يريد سيارة، فهو يريد ألّا يعتمد على سيارة الأسرة، إنّ لديه بعض المال الذي ادّخره ولكنّه ليس كافيًا لشراء سيارة، كما أنّه يستمرّ في القول أنّ الكثير من زملائه أصبح لديهم سياراتهم، وأنّه أصبح ناضجًا ومسئولًا، ويجب أنْ تثق في حسن

استخدامه للسيارة.

انطباعك الأوّل هو أنْ ترفض، أنت تعرف بالفعل أنّه أصبح شابًّا مسئولًا، ولكنه لم يتعلّم القيادة إلّا منذ أقلّ من عام واحد، واندفاع الشباب واضح فيه كما أنّ اعتماده على سيارة الأسرة قد مكّنك من الرقابة على الأماكن التي يذهب إليها والأشخاص الذين يخرج معهم أو يقابلهم، وأنت ترى أنّه في سنّ المراهقة هذه يجب ألّا يترك ليذهب أينما شاء ووقتما شاء ويقابل مَن يشاء، في نفس الوقت السيارة التي يتمنّاها تتكلّف الكثير من المال، بالإضافة إلى أنّ ثمن البنزين والصّيانة والتأمين ستكون عبئًا إضافيًّا عليك»

هنا حلّ ليس جيدًا وهو عدم شراء سيارة لابنك، ولكن عدم الاكتراث بطلبه قد يحدث شرخًا في العلاقة بين الأب والابن، كما سيؤدّي عدم استجابتك لطلبه إلى تذمره وشعوره بالمرارة وشعوره أنّك لا تفهمه ولا تثق فيه، أو أنّك تمارس سلطاتك وتحقق رغباتك أنت لأنّك تملك المال، ولأنّك تظنّ أنّك تعرف ما يجب عليه عمله (كما تقول له دائمًا)، سيضيع كمّ غير قليل من الوقت في هذا الصراع السلبي.

* كيف يمكنك أنْ تصل إلى حلّ مُرْض؟

تذكّر خطواتك: فكّر في المكسب المشترك- حاول أنْ تفهم- ثمّ تفاعل إيجابيًّا للتّفاهم المشترك، حاول أنْ تحدّد الجوانب المختلفة، وتبحث عن حلول البديل الثالث باستخدام التّفكير العرضي، وقد تصل إلى اقتراحات مثل: شراء سيارة ثانية للأسرة يمكن لابنك أنْ يكون أكثر أعضاء الأسرة استخدامًا لها وفقَ شروط معينة، يمكنك مناقشة مسألة الصيانة معه وإمكانية إسهامه في سداد جزءٍ من نفقات البنزين والتأمين، ويمكنك الاتّفاق معه في بداية كلّ فصل على أين سيذهب؟ ومع مَن؟ من منطلق حبّك له وخوفك عليه وليس من منطلق سيطرتك على حياته، وسيساعدك كثيرًا أنْ كنت قد صادقته منذ بلغ

الرّابعة عشرة، «**لاعبه سبعًا وأدّبه سبعًا وصادقه سبعًا، ثمّ اترك له الحبل على غاربه**» (صدق رسول الله ﷺ).

العبرة بأنّ هذه الاقتراحات ليست بالضرورة حلولًا مثالية، أو أنّ البديل الثالث دائمًا يسهل الوصولُ إليه، ولكنّ العبرة بأنّ طرح المشكلة بأبعادها المختلفة أمامكما ومناقشتها بهدوء وعقلانية وقلب مفتوح مع صدقك في حبّه حبًّا غير مشروط؛ كلّ ذلك يجعل من السهل إيجاد حلول ملائمة، كما يجنّب الجميعَ مرارة العلاقة السّلبية القائمة على الأوامر، وعلى أنّني أبوك وأعرف مصلحتك أكثر منك، والتي قد تستغرق شهورًا أو سنين للتغلّب عليها ممّا يؤثر بشكل واضح في جودة الحياة.

٨/٢ ولكن ماذا لو اختلفنا؟

على الرّغم من أنّ أغلب اتّفاقات التفاهم والمكسب المشترك لا تحوي مصادر كبيرة للخلاف- كتلك الأمثلة التي سنوردها- إلّا أنّ دراسة هذين المثالين تمكّننا من معرفة كيف أنّ هذه العملية قويّة التأثير، وأنّها تحقّق العلاج حتى في أصعب المواقف المسببة للخلاف.

يقول كوفي(١): «كنت أقوم بتدريب مائتين من طلاب ماجستير إدارة الأعمال(MPA) في جامعة أمريكية بحضور العديد من هيئة التدريس والضيوف، وعالجنا موضوعًا من أصعب وأكثر الموضوعات حساسية، وهو موضوع الإجهاض، وكان هناك شخص مناصر لحياة الجنين وآخر مناصر لحرية الأمّ في الاختيار، وكان كلّ منهما مصرًّا على رأيه بشكل واضح، وقام الاثنان أمام الجميع يتناظران، ولكنّي طلبت منهما أنْ يتناقشا وفق منهج الاعتماد المتبادل القائم على المكسب المشترك والفهم المتبادل والتفاعل الإيجابي، ودار الحوار الآتي على هذا النحو:

- هل يمكننا التفاهم للوصول إلى مكسب مشترك؟
- لا أدري إنْ كان ذلك ممكنًا

- لحظة واحدة، إنّ أحدًا منكما لن يخسر، بالعكس كلاكما سيكسب
- ولكن كيف يحدث هذا! إنّ مكسب أحدنا هو خسارة للآخر بالتأكيد
- هل أنتما مستعدّان للمحاولة؟
- نعم ولكن تذكّر أنّه لا مجال للمهادنة أو الاستسلام أو الحلول الوسط
- حسنًا، أولًا حاولا التّفاهم، إنّك لن تستطيع أنْ توضّح وجهة نظرك ما لم تحاول أنْ تفهم وجهة نظر الآخر كما يراها هو.

طوال الحوار ظلّا يقاطعان بعضهما البعض، وكنت أتدخّل لتحقيق التفاهم، ولكن كليهما لم ينْصت، وأصدر حكمَه على الآخر من اللحظة الأولى لأنّه لم يتنازل عن موقفه قيد أنملة، أخيرًا بعد ٤٥ دقيقة بدأ كلاهما بالإنصات، ولا يمكن تصوّر تأثير ذلك الإنصات عليهما شخصيًّا وعاطفيًّا، وكذلك تأثيره على الحاضرين، وعندما بدأ الاثنان في الإنصات والانفتاح على الحاجات الأساسية والمخاوف والمشاعر المحيطة بهذا الموضوع الشائك؛ كان معظم الحاضرين- بما فيهم الاثنان- على حافّة البكاء بسبب سوء التفاهم واتّهام كلّ منهما الآخر اتهامات شنيعة، ثمّ أصبح خجلهم كبيرًا عندما تبيّن للجميع كيف أنّ التفاهم أمرٌ سهل، وأنّ الوصول إلى الحلول المشتركة أملٌ سهل كذلك، لقد تقدّم كثيرون بحلول تمثّل رؤى جديدة في جوانب مختلفة من المشكلة مثل الوقاية من الحمل والتّوعية والتبنّي لَمن لا ولد لهم، وأدرك الجميع الخلاصة من هذه التجربة وهي أن: الإنصات الحقيقي إلى الطّرف الآخر يساعدنا جميعًا على فهم مشاعره تجاه الموقف ويساعد في الوصول إلى حلول.

إنّ روح التفاهم الحقيقي هي أساس التفاعل الإيجابي، إنّها تبعد الطاقة السلبية المحيطة بالاستعداد للاختلاف مع الآخرين، إنّها الباب الموصل إلى الانفتاح والتفاهم والتوحد مع الآخرين عند حلّ المشكلات، وتصبح القضية هي كيفية رفع جودة العلاقات بين الأفراد المشاركين في عمل ما وزيادة قدرتهم على التّواصل والتفاعل فيما بينهم عند البحث عن بديل ثالث عندما يفكر الجميع من منظورِ المكسب المشترك، وعندما يسعون للتفاهم وإلى تركيز جهودهم على

حلّ المشكلات بشكل تعاوني بدلًا من التركيز على الصّراع، عندئذ يصبح الأثر واضحًا في أنّ هذه العملية تؤتي ثمارها في أعقدِ وأصعب المواقف، كما لاحظ مديرو التنمية البشرية مرارًا وتكرارًا.

يقول كوفي(١): «في وقت من الأوقات كنت أعمل مستشارًا لإحدى الشركات ودعيت لاجتماع بين الإدارة واتّحاد العمال، وبمجرّد وصولي قالوا لي: شكرًا لقد ألغي الاجتماع، قلت: لماذا؟ قيل لي: بسبب عدم معاملة العمّال بالشكلِ اللائق المتّفق عليه، قلت: وهل تعترف الإدارة بذلك؟ قيل: نعم، قلت: إذًا هذا هو الوقت المناسب، عليكم بعقد الاجتماع في أسرع وقت، وكنا قد علّمنا الجميع داخل هذه الشركة منهج المكسب المشترك، وكان لذلك أثره القوي على الجميع على مستوى الشركة وعلى مستوى الأفراد شخصيًّا وعائليًّا، وعندما عقد الاجتماع خاطبت رئيس الشّركة ورئيس اتّحاد العمال قائلًا: سأطلب منكما طلبًا يحتاج إلى الكثير من الشجاعة، بعد تردّد وافقَا، طلبت من الاثنين الحضورَ إلى المنصّة، ثمّ قلت: أنصتا إلى ما يقوله هؤلاء الناس، أنتم تعلمون مقدارَ الطّموح والأهداف العظيمة أمامكم، ثمّ خاطبت الحاضرين البالغُ عددهم ٨٠٠ فردًا ما بين مشرف ومدير وعامل قائلًا: كم منكم يعتقد أنّ هذه الأهداف والطموحات يمكن تحقيقها؟ هنا لم أرَ أحدًا يرفع يده، ولكن عندما قلت: «لو أنّنا استخدمنا منهج المكسب المشترك والفهم المتبادل والتّفاعل الإيجابي، فهل يمكننا أنْ نصل إلى تلك الأهداف؟» عندها رفع الجميع أيديهم.

عندئذ استدرت إلى الرئيسين قائلًا «هذه إذًا رسالة مقدّمة لكما من هذا الجمع، إنني أريد أنْ تلتزما ببذل ما تستطيعانه لوضع هذا المبدأ موضعَ التنفيذ، وإذا لم يكن في قدرتكما فعل ذلك والالتزام بالمبدأ؛ فلا تحاولا التفاهم، يمكن لأيّ منكما أنْ يقول: دعني أفكّر أو انتظر عليّ بضعة أيام، هذا إذا لم يكنْ في استطاعتكما الالتزام»، كان جوّ التوتر في ذروته، ونظر الاثنان إلى بعضهما البعض لفترةٍ قصيرة، ثمّ سريعًا ما تصافحا واحتضن كلّ منهما الآخر، وانفجر المكان بالتّصفيق، هذه الشركة تعدّ اليوم واحدةً من أحسن المنظمات في الولايات

المتحدة ليس فقط بسبب جودة إنتاجها، ولكن بسبب تحقيق الكثير من الفاعلية في حياة كلّ المشاركين.

سؤال مهم: هل هناك أيّ أسلوب من أساليب إدارة الوقت يستطيع حلّ هذه المعضلة في مثل هذا الوقت القصير؟ إنّنا هنا لا نتحدّث عن التفويض الشكلي ولا حتى التفويض الحقيقي للسلطة، إننا نتحدّث عن التحوّل من العلاقات المرحلية إلى العلاقات التحويلية، إلى الشّحن والتعبئة الحقيقية للذّات، إنّنا نتحدّث عن القوّة النابعة من الطاقة الإنسانية الكامنة في كلّ فرد مشارك في عملية التّفاعل، والتي من خلالها نناقش ما لا يمكن مناقشتُه، ونحلّ القضايا الساخنة المؤجلة لعقود.

٩/٢ أثرُ مبدأ التفاعل أولاً

ماذا يحدث لو أنّ الجميع كان يعيش ويعمل في بيئة تقوم على الرؤية المشتركة والاتفاق التبادلي والمكسب المشترك؟ ما الأثر الذي سيترتّب على ذلك؟ خذْ على سبيل المثال **الإشراف**، في بيئة تقوم على الثقة المحدودة يصبح الإشراف مرتبطًا بالرقابة والتحكم والتفتيش، في حين أنّه في البيئة المليئة بالثقة يصبح الأفراد يشرفون على أنفسهم وفق اتفاقيات مسبقة، فالمعايير واضحة، والنتائج محددة، وهناك اتفاق مشترك على ما يجب أنْ يتحقّق، هنا يصبح القائد هو الأميرَ، ويصبح المدير هو الأبَ مصدرًا للعون: مساعدًا- مستشارًا- رائدًا يزيل العقبات ثمّ يبتعد عن الطريق.

ماذا عن **نطاق التحكّم**؟ عندما تقلّ الثّقة داخل البيئة يضيق نطاق التحكم في يد الرئيس، ويحتاج هذا الرّئيس إلى الكثير من الجهد والوقْت لمتابعة ما يجري، أمّا في بيئة الثقة العالية فالرّئيس لا يحتاج إلى متابعةِ ما يجري؛ لأنّه ليس في حاجة إلى التحكّم أو الرقابة، وإنما في حاجةٍ إلى إطلاق سراح مرؤوسيه، وهنا يمكنه أنْ يشرف على عددٍ يصل إلى المئات بدلًا من عددٍ دون العشرة.

وماذا عن **التّحفيز**؟ في البيئة ذات الثّقة المنخفضة فأنت كرئيس تعمل ضمن إطار نظريّة الثواب والعقاب، أي تضع الجزرة أمام المرؤوسين والعصا خلف ظهرك، أمّا في بيئة الثقة العالية، فالمرؤوسون يأتيهم الحافز من داخل الذات، ويأتيهم الحماس من الإنجاز ذاته، وبسبب التّفاعل الإيجابي بين رسالتهم الشّخصية ورسالة الأسرة/ أو المنظمة/ أو الجماعة.

وماذا عن **الهيكل والنّظم**؟ في البيئة ذات الثّقة المنخفضة تسود البيروقراطية والقواعد التّفصيلية والقيود، وخوفًا من سوء التصرّف تضع الإدارة القيود التي يجب على الجميع الالتزام بها، وهنا ينخفض مستوى المبادرة إلى أدنى حدّ، وتكون القاعدة المتبعة هي: نفّذ الأوامر، ويكون التّسلسل الهرمي هو شكل التّنظيم، وتركّز نظم المعلومات على الأجل القصير، أمّا في بيئة الثقة العالية فيتمّ تصميم الهياكل والنّظم لكي تشجع المبادرة والإبداع تجاه أهداف موحدة، ضمن إطار من القواعد العامة والقيمة المشتركة، وهناك القليل من البيروقراطية والقواعد المقيدة، وهناك المزيد من المشاركة والاندماج.

❋ الآن ما أثرُ كلّ ذلك على وقتنا وإنتاجنا؟

> **كمْ من الوقت يضيع في بيئة الثّقة المنخفضة حيت التحكّم والرقابة والإشراف البوليسي! وكم من الوقت ينفق في معالجة النظم البيروقراطية، وكثرة القواعد والإجـراءات! وكم من الوقت ينفق في حلّ مشكلة الاتّصالات في مجتمع تقلّ فيه الثقة بين الأفراد! كم من الوقت والفرص تهدر عندما يضيع الأفراد في إدارة التفاصيل ومعالجة المشكلات الطارئة دون استثمار الوقت في المربّع الثّاني حيث التخطيط والوقاية والتعبئة الإيجابية التي تحقق الأثر الفعال!**

إنّ قوّة مبدأ الأهمّ أولًا تنبع من التّعبئة الذاتية التي تنشأ عند تطبيقه، إنّه المنهج المثالي لتحريك نقطة التعامل من أساس «وحدة من الجهد لتحقيق وحدة

من النتائج» إلى التعامل على أساس «وحدة من الجهد لتحقيق آلاف الوحدات من النتائج» إنّ أساليب إدارة الوقت التقليدية لا يوجد بينها أسلوب يتعامل مباشرة مع النتائج مثل هذا الأسلوب.

الخلاصة

إنّ الاعتماد المتبادل والثّقة في بعضنا البعض يؤدّي إلى أنْ يحقّق الجهد المشترك آلاف النّتائج بدلًا من نتيجة واحدة حيث يقلّ التحكّم والإشراف البوليسي، ويزيد الحافز الشّخصي والرّقابة الداخلية.

الفصلُ الثّالث

التّعبئةُ تبدأ من الداخل

عندما تشعر بأنّ المشكلة موجودة خارجك.. فهذا الشّعور نفسه هو المشكلة

١/٣ تمهيد:

من الرّائع أنْ نعيش ونعمل في بيئة مليئة بالثقة، ولكن غالبًا لا يحدث ذلك، فكلّ التّنظيمات تعمل في جوّ مليء بالقواعد والإجـراءات والقيود الإدارية وفي إطار من الأهداف المتضاربة والنّظم المتنافسة، وحيث المبادرة عن أدنى مستوى، في مثل هذه البيئة الجميعُ يضيّع معظم وقت العمل في المربّع الثالث، أي في أنشطة الصّراع والغيبة وإلقاء اللوم على الغير، والحديث عن خطاياهم، إذًا ما العمل في مواجهة كلّ ذلك؟

في كلّ مرّة نشعر فيها أنّ المشكلة موجودة خارج ذواتنا نشعر بالإحباط ويدفعنا هذا الشّعور إلى التنازل عن الطّاقة الموجودة داخلنا للفعل البنّاء، نحن هنا نسمح للغير وللظّروف أنْ تتحكّم فينا حيث نضع طاقاتنا داخل دائرة بعيدةً عن قدرتنا على التحكّم، إنّ القيادة القائمة على المبادئ داخل أي تنظيم هي الشّحنة الذاتية التي تدفع التنظيم وتعبئه، وهي التي تركز طاقاتنا في الدائرة التي نملك السّيطرة عليها، إنّها ليست عملية إلقاء اللّوم والاتّهام على الآخرين، بل هي عملية الفعل المسئول الذي يوجد البيئة الإيجابية التي تساعد الجميع على تطوير ذواتهم وقدراتهم، وزيادة التفاعل الإيجابي مع الغير، وكلّما مارسنا القيادة القائمة على المبادئ كلما اتّسعت دائرة تأثيرنا وقدرتنا في الفعل.

يحكي كوفي (١) أنّه منذ عدّة سنوات رغب أحدُ العاملين في المستوى الإداري الأدنى في شركة ما أنْ يحضر إحدى دورات التّدريب التي يعقدها مركز كوفي للقيادة، وكانت هذه الدورة مخصّصة للمديرين عند المستوى الإداري الأعلى، ولكنّه رغب في الحضور إلى درجة أنه رجاهم بشدّة أنْ ينضمّ إلى الدورة، وأخيرًا- وتحت إلحاحه- وافقوا له على الحضور، كان هذا الرجل متفاعلًا بدرجة عالية، وفي كلّ اتّجاه، وكان مركزًا- بالدرجة الأولى- على توسيع قدراته الشّخصية والمهنيّة، بعد هذه الدورة حصل على ترقية تلوَ الأخرى، وخلال سنتين كان الرجل الثّالث في هذه الشركة، بعدها قرّر هذا الرجل التحرّك داخل مجتمعه لمعالجة بعض الجوانب الاجتماعية المهمة من وجهة نظره، وكان متحركًا وفعّالًا حتى أصبح مديرًا ناجحًا لإحدى منظمات الخدمة الاجتماعية لدرجة أنّ هذه المنظّمة طلبت منه التفرغ للعمل فيها، ولكنه فضّل البقاء مع شركته.

يقول كوفي(١) «إنّني مقتنع بأنّ هذا الرجل إذا تمّ إلقاؤه في الشارع بلا دخل ولا وظيفة فإنه خلال فترة وجيزة ستجدُه على رأس منظّمة ما بسبب ما يتمتّع به من حركية وحساسية ووعي، إنّني لا أنسى اللمعة التي بدتْ في عينيه عندما اكتشف القوّة النابعة مع توسيع دائرة التأثير الذّاتي أثناء الدورة».

في هذا الفصل من الكتاب نودّ أنْ نحلّل ثلاثَ نواح محدّدة داخل دائرة التأثير الذاتي وهي: أنْ نعمل داخل المربّع الثّاني، وأنْ نشحن أنفسنا من الداخل، وأنْ نحاول تغيير البيئة التي حولنا، أي نعمل على:

- زراعة أسباب الشّحن والتّعبئة التي تبدأ من الداخل
- الانضمام إلى الأبطال
- التحوّل إلى قائد/ خادم

٢/٣ ازرعْ أسباب التعبئة الذاتية

إنّ التّعبئة الذاتية لا تأتي دفعةً واحدة، ولكنّها تحتاج إلى الوقت لكي تنمو، وكلما كانت الظّروف المهيّأة لهذه التعبئة متاحةً كلّما كانت البيئة مشحونة ومهيّأة بالفعل لذلك، أغلبنا حقيقة لا يعبأ بالآخرين، ولكنّنا فقط نهيّئ لهم المناخ الذي يسمح لهم بالتعبئة الذاتية من خلال ملكاتهم الأربع، إنّ ذلك هو النّمو النابع من الاستثمار في المربّع الثّاني الذي يحقق العائد العظيم.

وسنجد- إلى حدّ ما- أنّ كلّ الشّروط المهيأة للتعبئة الذاتية تقع داخل سيطرتنا، دعنا نحدّد هذه الشروط لكي نحدّد كيف يمكننا إحداث التغيير اللازم للتعبئة الذاتية.

٣/٢/١ الشّرط الأوّل: الجدارة بالثّقة (الشخصية والكفاءة)

أنْ تكون جديرًا بالثّقة ومحلًّا لها هو مركز التعبئة من الداخل وينبع ذلك من القدرة والشخصية، **الشّخصية هي مّن تكون؟ أمّا القدرة فهي ما تستطيع عمله؟** وكلاهما ضروري لكي يصبح المرء محلًّا للثقة.

يقول كوفي(١): «أعرف شخصًا يعاني من عرج ضعيف بسبب عيب في ركبته، ذهب هذا الشّخص إلى طبيب كانت له شخصّية عظيمة ولكنّه لم يكن كفئًا، لقد فحص هذا الطبيب ركبة الرّجل من خلال جهاز ذي بُعْدين في حين تحتاج الجراحة المطلوبة جهازًا يعطي رؤية ذات ثلاثة أبعاد، وترتّب على ذلك عدم نجاح جراحة الركبة، فيما بعد عندما كبر أبناء هذا الرجل وأصيبوا أثناء ممارسة الرياضة لم يرسلهم إلى ذلك الطبيب لأنّه لم يعدْ يثق فيه».

أنت قد لا تثق ببعض النّاس رغم أنّهم لطفاء وأمناء، ولكنّك لا تثق بكفاءتهم، لأنّهم لم يطوّروا هذه الكفاءة بما فيه الكفاية، ولكنّ الكفاءة بدون الشخصية لا تبعث على الثقة أيضًا، فأنت لا تذهب إلى طبيب كفء ولكنّه غير أمين، فقد يدفعك إلى جراحة أنت لا تحتاجها.

كلّ مِن الشّخصية والكفاءة ضروريّتان لبعث الثقة، ومن حسن الحظّ أنّ كلتيهما في دائرة قدرتنا على التأثير، وتشمل **الشخصية** ما يأتي:

- **الصلابة** والتماسك والكرامة- وهي القدرة على أنْ تحوّل أقوالك إلى أفعال، وهي تعني تماسكًا حقيقيًّا في الحياة الخاصّة والعامّة سواء بسواء، وكذلك تماسكًا داخل الذات حول مجموعة من المبادئ المتوازنة.
- **النّضج**- وهو التوازن بين الشّجاعة والإقدام وبين التروي بشكل يمكنك من قول ما يجب أنْ يقال عندما يجب أنْ يقال، ويعطيك ردَّ فعل أمين لمعالجة القضايا الأساسية بأسلوب بسيط مع أخذ مشاعر وأفكار وآراءً الآخرين في الاعتبار.
- **العقليّة المتّسعة**- وهي أنْ تعتقد بأنّ الحياة تتسع باستمرار، وأنّ هناك حلولًا لا نهائية تحقّق الرضا لجميع الأطراف، وهي عكس الاعتقاد بأنّ الحياة معادلة ذات نتيجة صفرية (مكسب- خسارة)، أي أنّ مكسب أحد الطرفين يعني بالضرورة خسارة الطرف الآخر.

* **والكفاءة تشمل:**

- **كفاءة فنية**- وهي المعرفة والخبرة التي تؤدّي إلى تحقيق النتائج المرغوبة، وهي القدرة على التّفكير الراشد في حل المشكلات وإيجاد حلول جديدة لها.
- **كفاءة المبادئ**- وهي القدرة على رؤية الصّورة الأكبر وتحريك المنظور للتواكب مع التّغيير والبحث عن التجديد.
- **كفاءة الاعتمادية المتبادلة**- وهي القدرة على التفاعل مع الغير بكفاءة، بما يشمله ذلك من قدرة على الإنصات والاتّصال والعمل في فريق في اتّجاه حلول مرضية للجميع، وهي القدرة على الرؤية والتنفيذ بفاعلية والتعاون في داخل تنظيمات ونظم متكاملة.

* **«والشخصية والكفاءة لازمتان لرفع فاعلية الشّروط الأخرى»**

قصّة(١):

في إدارةٍ من إدارات شركة عالمية كبيرة كان الاعتماد على تطبيق الجودة

الشاملة للنّجاح، وكان العاملون يقولون: «إنّ مشكلتنا هي غياب التعاون بسبب غياب الشخصية والكفاءة، ممّا يسبّب الندرة في محيط المرشّحين للعمل، وكانت الندرة تواجهنا في اختيار وترقية العاملين، وفي أسلوب مكافأتهم وإمكانية أنْ يعملوا في فرق، كذلك كانت البيئة الإدارية مرتبكة، لذلك كانت الغيرة والحقد تسودان هذه البيئة، كانت المجموعات شكلية هشّة تحمل في داخلها عناصر الفرقة والصّراع والمؤامرات، وكان لا بدّ من وجود هياكل ونظم معقدة حتى يستطيع التنظيم مواجهة البيئة الخارجية، وكان من الواضح أنّ هذا التنظيم لن يحقّق أيّ أهداف مهمة، وأنّ حلّ مشكلته ليس بسيطًا أو قصير الأجل».

لقد رأينا نفس المشكلة مرّات ومرّات، إنّ الأفراد الذين يتمّ تنشئتهم على المنافسة يشكلون نظمًا متناحرة وليست متعاونة، إنّ مَن يعملون وفق مبدأ الطوارئ يبنون نظمًا قائمة على هذا المبدأ، حتّى عندما نزرع داخل هذه البيئة مبدأ المكسب المشترك أو نظمًا تقوم على مبدأ الأهمية فسرعان ما يعود الناس إلى مبدأ الطوارئ الذي يقوم عليه كلّ شيء.

والحقيقة أنّ الشخصية والكفاءة تقودان كلّ شيء آخر في التنظيم، وهذان العنصران هما أهمّ ما يجب شحن التنظيم بهما، وقد يحقّق لنا الأسلوب التالي هذا الهدف، فعندما نحدد أهداف الأسبوع القادم يجب أنْ نسأل أنفسنا الأسئلة الآتية:

- ما المعلومات والخبرات اللازمة لأداء الأعمال بكفاءة وللتفاعل مع الآخرين؟
- هل أنا مدرك لمشاعر وحاجات الآخرين؟
- هل أبحث دائمًا عن حلول بديلة مرضية للجميع؟
- هل أنا منصت لضميري وأتصرف بناء عليه؟ وهل أنا أسير في اتجاه الشّمال الحقيقي؟ ووفق الرسالة الشخصية التي حددتها؟ وابتغاء مرضاة الله سبحانه وتعالى؟

مثل هذه الأسئلة تدفع الوعي إلى تحديد مناطق تركيز الجهد، وبناءً على إجابات هذه الأسئلة يمكننا شحذ المنشار، أو بمعنى آخر يمكننا تحديد الأدوار ذات العلاقة بالأهداف المطلوب تحقيقها.

وبالإضافة إلى ضرورة أنْ يكون الإنسان جديرًا بالثقة فإنّ شيوع عناصر الشخصية والكفاءة في كلّ التنظيم يجعله مشحونًا في اتّجاه الأهداف الصحيحة، ويبيّن ذلك أسئلة مثل:

- هل أثق أنّ شركتي ستفي بتعهداتها؟
- هل أثق بقدرة فريق العمل - الذي أنا فيه- على الإنجاز؟
- هل يدعم أفراد أسرتي بعضهم البعض؟

تذكّر أنّه لا يوجد ما يسمّى بالسّلوك التنظيمي، وإنما هناك سلوك لأفراد داخل التنظيم، وبذلك يصبح التّنظيم محلًّا للثقة عندما يكون أفراده محلًّا للثقة.

٣/٢/٢ الشّرط الثّاني: الثقة

والثّقة هي الصّمغ الذي يلصق كلّ الأجزاء بعضها ببعض، إنّها توجد البيئة الصالحة للإنجاز، والتي تنمو من خلالها جميع المتغيرات الأخرى: مثل المكسب المشترك- والالتزام الذاتي- والإحساس بالمسئولية- والتماسك على مستوى الأفراد والمجموعات والهياكل والنظم، وعندما تتحقّق كلّ هذا الشروط تزداد الثقة نموًّا بمضي الوقت، مرّة أخرى سنجد أنّ الثقة مصدرها أنْ يكون المرء جديرًا بالثقة، ومن عوامل زيادة الثّقة داخل التنظيم أنْ يكون أعضاؤه جديرين بالثقة أصلًا.

٣/٢/٣ الشّرط الثّالث: اتفاقيات المكسب المشترك

قد لا تكون في موقع قيادي في التنظيم أو الشركة التي تنتمي إليها، ولكن ذلك لا يعني عدمَ إمكانيّة إبرام مثل هذه الاتفاقية داخل دائرة مسئوليتك،

فيمكنك إبرامها في الأسرة أو في فريق العمل أو في مجموعة الخدمة العامة، ولتسأل مثل هذه الأسئلة:

- ما النتائج التي نودّ الوصول إليها؟
- ما القواعد العامة التي يجب الالتزام بها؟
- ما الموارد المتاحة لنا؟
- من المسئول عن نتائج عملنا؟
- ما تبعات كلّ ذلك؟

أيًّا كانت دائرة تأثيرك والبيئة التي تعمل فيها فيُمكنك دائمًا إيجاد تفاهم وتوقعات مشتركة مع الآخرين، وتشمل الأسئلة التي يمكن وضعها- أثناء إعداد الخطة الأسبوعية- لكي تساعدنا على بناء اتفاقية الكسب المشترك ما يأتي:

- هل اتفاقية كسب مشترك في كلّ أدواري؟
- هل هناك أيّة اتفاقيات تحتاج إلى تقوية أو تعديل أو رفع مستواها؟
- هل أنا أتصرّف بانضباط وكرامة حيال كلّ الاتفاقيات التي أبرمتها؟

وفي كلّ مرّة نحاول فيها إيجاد رؤية واستراتيجية مشتركة مع رئيس أو صديق أو مرؤوس أو قريب أو ابن أو شريك؛ فإنّنا نقوم بتعبئة ذواتنا وذوات الآخرين.

٣/٢/٤ الشّرط الرّابع: أفرادٌ وفرقٌ ذات توجه ذاتي

في البيئة ذات الثّقة العالية مَن المشرف؟ المشرف هو الاتفاقية

إنّ التوجّه الذاتي يبنى على اتفاقية تقع في دائرة تأثيرنا، إذ نحن نتقبل المسئولية في التحكّم في ذواتنا كأفراد أو كأعضاء في فرق في ضوء التوجه نحو الشّمال الحقيقي وبما يتماشى مع الاتّفاق الذي أبرمناه، وهذا الاتّفاق يشمل التخطيط والتنفيذ والتقييم دون أنْ يكون لغيرنا يد في التّوجيه أو الرقابة علينا، ويمكننا- أيضًا- أنْ نبني هذه القدرة لدى الآخرين، ليس بالإشراف عليهم

ولكن بجعلهم مسئولين عن النتائج وبتقديم العون لهم في تحقيق هذه النتائج.

وفيما يأتي عددٌ من الأسئلة التي يجب أخذها في الاعتبار عند التخطيط لأنشطة المربّع الثّاني:

- هل أنا من النّوع الذي ينتظر حتى يطلب منه الآخرون عمل أشياء كان من واجبي القيام بها دون أنْ يطلبوا ذلك؟

- هل أنا من النّوع الذي يترك للآخرين حرية استخدام أسلوبهم في التنفيذ طالما أنه يحقق النّتائج المطلوبة، بغضّ النظر عن رأيي الشخصي في هذا الأسلوب؟

- هل أترك لمرؤسي حرية الحركة في العمل، أم أنّني من النوع الذي يراقبهم ويفتش عليهم أولًا بأوّل؟

٣/٢/٥ الشّرط الخامس: النظم والهياكل المتوائمة

عندما تتماسك النظم والهياكل وترتبط وتتوائم مع الهدف فإنّها تساعد على الشحن الذّاتي، وعندما تفتقد هذا الترابط تجدها تعمل في الاتجاه العكسي، فعندما نحاول أنْ يسود مبدأ الأهمية في التنظيم- بينما يكون نظام التخطيط لدينا قائمًا على معالجة الطوارئ يومًا بيوم- فهذا النظام لن يكون مساعدًا لنا.

> **فإذا أردت- مثلًا- أنْ تزرع في أبنائك روح المسئولية في حين أنّك تمارس معهم نظام الإشراف التفصيلي والمتابعة ساعة بساعة- بإيضاح ما يجب عمله وكيف يتمّ عمله ومتى يتمّ عمله- فنظامك هذا غير متوائم أو مرتبط مع الهدف، وعندما تحاول زراعة مبدأ التعاون في شركتك في حين أنّك تشجع التّنافس بين مرؤوسيك فسيكون نظامك غير متوائم، وفي كلّ هذه الحالات أنت تعمل ضدّ الأهداف التي تحاول تحقيقها.**

عندما تتواءم النظم والهياكل مع الأهداف فإنها توجد التماسك والكرامة داخل الأفراد حيث ستساعدنا على تأدية المهامّ بدلًا من تعطيلها، وبعض الهياكل

ستكون في دائرة تأثيرنا وبعضها خارجها، فلو كنت قائدًا «رسميًّا» في تنظيم ما فسيكون تحت سيطرتك نظم مثل المكافآت والمعلومات والتدريب، وهي ستؤثّر في جودة حياة الكثيرين من من معك، هنا يضمن الاستثمار في المربّع الثّاني بناءً ينشئ البيئة المتوائمة حيث النّظم تقوم على المبادئ واتساق الرؤى.

وحتّى لو لم تكن لك مكانة تؤهّلك لبناء النظم والهياكل فمازالت هناك الفرصة لخلقها أو إعادة تشكيلها، فمِن خلال المربّع الثّاني يمكن بناء هذه الهياكل المتوائمة في حياتنا الخاصة من زواياها المتعدّدة، مثل إدارة الوقت والمعلومات والتطوير الذاتي أو في حياتنا العملية حيث ننشئ في مجال العمل البيئة المشجّعة على التعاون والتفاعل وذلك في فرق العمل والمجموعات التي ننتمي إليها، ونخلق ونطوّر النظم في كلّ مجال للتفاعل مع الآخرين، ونساعد في خلقها وتطويرها على أنْ يكون التوجه نحو الشّمال الحقيقي.

وهنا يتّضح جانب آخر من الفروق بين القيادة والإدارة، فبينما تعمل الإدارة من خلال النّظام تعمل القيادة فوق النظام، ويمكننا الاستعانة بالأسئلة التالية عند إعداد الخطة الأسبوعية بهدف بناء النظم المتوائمة:

- هل هناك أيّة نظم أو هياكل تعوق تحقيق النتائج المطلوبة؟
- هل هناك أيّة نظم أو هياكل يمكن إنشاؤها لزيادة الموائمة؟
- ما الطريقة المثلى التي يمكنك استخدامها- داخل دائرة تأثيرك- لإيجاد أو تعديل تلك النظم؟
- كيف يمكن أنْ أعمل مع آخرين لإيجاد التغيير المستهدف؟
- ما النظم والهياكل الشخصية التي يمكنني تحسينها؟

٦/٢/٣ الشّرط السادس: المسئولية

عندما نكون في بيئة مفعمة بالثقة- حيث المكسب المشترك والنظم المتوائمة- كيف تتمّ المحاسبة عن المسئولية؟ إنّ محاسبة المرء تصبح نابعة من داخله ووفقًا للمعايير التي تحددها اتفاقيات الكسب المشترك، ولله درّ الفاروق

إذْ قال «حاسبوا أنفسكم قبل أنْ تحاسبوا، وزنوا أعمالكم قبل أنْ توزَن عليكم»، وهنا لا بدّ أنْ نذكر جوانب محددة لتأكيد هذا الشكل من أشكال المسئولية:

- لا بدّ من بناء معايير محددة داخل الاتفاقية
- تأكيد الرؤية الواضحة
- طلب واستقبال المعلومات عن موقف التنفيذ

عندما نضع المعايير في الاتفاقية فإننا نضع الأساس الذي نقيس مستوى أدائنا عليه، وعندما نؤكّد الرؤية الواضحة نقلّل الاعتماد على المتغيرات الخارجية، فالإشباع هو الذي نحصل عليه من النّجاح في أداء ما لا يتوقف على عوامل خارجية لكي تدفعنا إليه، عوامل مثل: الترقيه والحوافز والمكافآت والجوائز والاعتراف الرسمي والدعم الاجتماعي، فنحن نتحمل مسئولية تميزنا وهي تشبعنا داخليًا بسرور، وبالتّالي فنحن لا نلقى تبعة سوء الأداء على غيرنا أو نحاول الحصول على مكافآت لا نستحقّها، إنّ المدح أو القدح الذي نحصل عليه من الغير يأتي في المرتبة الثانية بعد صوت الضمير المنبعث من داخلنا، وفي نفس الوقت نحن نملك التواضع الذي يسمح لنا بمعرفة رؤية الغير لأدائنا: كجزء من التقييم والتخطيط واتخاذ القرار.

سنناقش بتفصيل أكثرَ هذه الرؤية للوصول إلى مستوى راق من الأداء.

إنّ تحديد وفهْمَ الشّروط الستة للتعبئة الذاتية يمكننا من تركيز الجهود نحو أنشطة المربّع الثّاني عالية النتائج، فعندما لا نعرف حلّ المشكلات المزمنة في محيط العائلة أو الجماعة أو الشّركة فغالبًا ما سنضيّع الكثيرَ من الوقت في أعمال ذات علاقة بالمربع الأوّل أو المربّع الثّالث، وغالبًا ما سنؤدّي بعض أعمال المربّع الثّاني بشكل سطحي، لأننا نعالج الأعراض ولا ندخل في عمق المرض، ولكنّ فهمَ هذه الشّروط الستة سيمكننا من دفع الجهود إلى العمق وإحداث التغييرات الحاسمة حيث نتحرّك في دائرة تأثيرنا لكي نحقّق النتائج الفعالة.

٣/٣ الوصول إلى مستويات راقية للأداء

إنّ بناء الشّخصية والقدرة عملية ذات قوّة دفع عالية حيث يمكننا أنْ نعرف الحقائق عن أدائنا من كلّ الاتجاهات، ونحن نحتاج إلى الوضوح لتلقّي الانطباعات والمعلومات الأمينة من الغير عن أدائنا، وقد تكون عملية معرفة الحقائق هذه مؤلمة ولكنّ فهمَها والتصرّف بحكمة في ضوئها سيمكّننا من تغيير جودة الحياة وحسن إدارة الوقت المتاح لنا.

ومن أهميّتها سمّاها البعض «الإفطار مع الأبطال»، ولكنها ليست الإفطار إنها الغذاء، فالرّؤية الصحيحة هي الإفطار، أمّا تصحيح الذات فعلًا فهو الغذاء، فبدون الرؤية يصعب علينا تلقّي المعلومات عن أدائنا حيث ننظر إلى هذه المعلومات على أنها مجرد ردّ فعْل، وهنا نصبح سطحيّين ونعيش من خلال المرآة الاجتماعية، أي نحاول أنْ نكون كلّ شيء كي نرضي الجميع، وننتهي إلى عدم إرضاء أيّ شخص بما فيهم نحن، «أنت تستطيع أنْ ترضي بعضَ الناس بعض الوقت، ولكنّك لا تستطيع أنْ ترضي كلّ الناس كلّ الوقت».

ولكنْ مع رؤية واضحة ورسالة محددة يمكننا الاستفادة من المعلومات القادمة عن أدائنا لكي تدفعنا إلى مستويات أعلى من الصّلابة والالتزام، وفي نفس الوقت نحن متواضعون إلى حدّ اعترافنا بوجود مناطق مجهولة داخل أعماقنا، وإنّ اطّلاعنا على محاور جديدة سيساعد على تحسين جودة حياتنا، ونحن- أيضًا- نملك الحكمة لكي ندرك أنّ ما يقوله الآخرون حول أدائنا هو فرصةٌ للتعرف على آراء هؤلاء الآخرين، فإنّ آراء هؤلاء تطلعنا على رؤيتهم وشعورهم حيال الأشياء المهمة لهم، ولأنّ هؤلاء لهم أهميّتهم بالنسبة لنا، ولأن جزءًا من قيادتنا لهم هو إيجاد اهتمام مشترك، ولذلك فإنّ رؤيتهم لأدائنا له

أهميته، ولكن هذه الرؤية لا تتحكّم فينا بالضرورة فالمبادئ والأهداف المحدّدة في الرسالة الشخصية هي التي تُحكم سلوكنا.

ونحن يمكننا الحصول على المعلومات والانطباعات عن أدائنا سواء كنّا: رؤساء أو مرؤوسين أو زملاء أو أقارب أو أصدقاء أو آباء أو أبناء، ويمكننا الحصول على معلومات حول أدوارنا داخل العائلة أو العمل أو المجتمع.

تقول ربيكا ميريل(١) «أتذكّر أوّل مرّة طلب مني زوجي أنْ نسمع من أبنائنا رأيهم في أدائنا كأمّ وأب، لحظتها قلت لنفسي الآن سأسمع شكواهم عن متابعتي للواجبات المنزلية والمهام المنزلية.. وغير ذلك، سأل زوجي كلًّا منهم أنْ يكتب على ورقة ثلاث كلمات متباعدات هي: استمرّ- توقّف- ابدأ، ثمّ قال لهم: «ما الأشياء التي أقوم بها ولا بدّ أنْ أستمرّ في القيام بها؟، وما الأشياء التي أودّ أنْ أتوقّف عن القيام بها؟ وما الأشياء التي أتمنى أنْ أبدأ في القيام بها الآن؟

وكنت معجبةً بشجاعته حتى هذه النقطة، ولكنّ إعجابي كان أكبر بالعمق الذي قدم به أطفالنا إجاباتهم، لقد شعروا جميعًا بأنّ الوقت قد حان لتقديم إجاباتٍ من نوع جديد، ولذا كانت إجابتهم عميقة وإيجابية.

لقد أظهروا الكثيرَ من الفهم والإدراك لدوْرنا كأبوين، لقد كانت في إجاباتهم جوانب عرفنا مدى أهميتها لهم وقمْنا بالتعديلات المهمة من وجهة نظرهم، وقد أدهشنا مستوى النضج في إجاباتهم، وبمضي الأيام بدأنا نثمّن ردود أفعال وتقييم أبنائنا لأدوارنا خاصّة أولئك الذين كبروا واستقلّوا بحياتهم وأصبحت لديهم الخبرة، ولم يكن هذا مفيدًا فقط من الناحية الشخصية ولكنه أعطاهم- هم أيضًا- الإحساس بالمشاركة والاستثمار معنا في هذه العائلة التي ننتمي إليها جميعًا».

بمجرّد أنْ تحصل على معلومات عن ردّ الفعل لدى الغير عن أدائك فمن الضروري أنْ تقوم بتحليلها بعناية، ثمّ تعود إلى مَن قدّموها لك قائلًا: «شكرًا

على هذا التقييم ودعنا نناقشه»، ثمّ ابدأ في هذه المناقشة بهدف بناء خطّة عمل مبنيّة على هذا التقييم، وكلّ ذلك سيساعدك على التّغيير، وعندما تترجم هذا التّغيير إلى أفعال سيتحمّس الجميع لهذا التغيير بالنسبة لك ولهم.

وهناك العديدُ من الطرق الفعّالة البسيطة للحصول على ردود الفعل هذه، مثال ذلك أسلوب «استمرّ- توقّف- ابدأ»، وهناك طرق رسمية وغير رسمية لذلك وهناك طرق المواجهة والطّريق غير المباشر، إنّ أدوات ردود الفعل القائمة على أسس موضوعية- كما في مرجع(١)- هي أدوات فعّالة بسبب قيامها على الضّمير الجمعي والمبادئ بعيدًا عن الرؤية الشخصية لَمن يقوم بالتقييم.

ومن المهمّ ألّا يحكم كلّ منّا على شخصية الآخر، فالتّقييم لا بدّ أنْ ينصبّ على معايير الأداء والفاعلية وليس معايير الشخصية، فعندما تتوقّف النتائج المرغوبة على معايير الأداء سيحاول الجميع تعديلَ جانب الشخصية لديهم ليوائم ما يحتاجه تحقيق تلك النتائج.

طلب أحدُ رؤساء الشّركات من المرؤوسين إمداده بانطباعاتهم وتقييمهم على أساس الإجابة عن سؤالين يقومان على حقيقة وهي أنّ لنا في الحياة ثلاثة أدوار:

- منتج: تنفيذ الأشياء اللازمة لتحقيق النتائج
- مدير: تكوين النظم والعمل مع الغير من خلالها
- قائد: بناء الرؤية والتوجيه لفريق عمل قائم على الاحترام المتبادل

وقد طلب هذا الرئيس من مرؤوسيه أنْ يضعوا الحرف المعبر عن كلّ دور من هذه الأدوار على الأعمال التي تستغرق معظم وقته أثناء يوم العمل، ثمّ يسألهم بعد ذلك أين كان من واجبه إنفاق معظم وقته؟ وقد جاَءه تقييم المرؤوسين ليؤكّد أنّه ينفق وقته بدرجة أكبر كمنتج ومدير وليس كقائد، في حين أنّهم يودّون منه التركيز على دور القائد، مع وقت أقلّ في دور المدير والمنتج، ويودّون منه أنْ ينفق وقتًا أطول في التخطيط طويل الأجل وتحديد الأهداف وقراءة الأحداث في بيئة سريعة التغيير، فهم يرون أنّ أدوار المنتج والمدير يستطيعون هم القيام بها، وأنّ طاقته يجب أنْ تفرّغ لمهمّة القيادة، بناءً على

هذا التقييم القادم من مرؤوسيه استطاع هذا الرئيس أنْ يحدث تغييرًا كبيرًا في عمله حيث وجّه تركيزه إلى بيئة الأعمال والتخطيط طويل الأجل، وكان هؤلاء المرؤوسين سندًا له في أحداث هذا التغيير وبسرعة ظهرت النتائج الأفضل نتيجة لهذا التغيير فقد أمكنه رصد بعض المتغيرات في السّوق مكنته من اغتنام الفرصة لتحقيق زيادة ملحوظة في الحصة السوقية لشركته.

النّقطة هنا ليست أنّ القيادة أهمّ من وظائف الإنتاج والإدارة فجميعها مهمة لنجاح الشّركة، ولكن كان إهمال دوره كقائد هو نقطة الضعف في نمط هذا المدير، وباستماعه لهذا التّقييم تمكّن من تحسين أداء الشركة، إنّ معظم المديرين يهمل القيادة الموجودة في المربّع الثّاني بتركيزهم على الإدارة، ومشكلة التّركيز على الإدارة أنها تعني المزيد من العمل الإداري لمعالجة المشكلات النّاتجة عن إهمال مهام القيادة وهذه ميزة أخرى للتركيز على المربّع الثاني، **فالتخطيط للعمل الأسبوعي يؤدي إلى التركيز على القيادة، ويؤكّد الرؤية بعيدة المدى، أمّا التّخطيط التقليدي- يومًا بيوم- فيقوم على الإدارة، حيث يضيع الكثير من الوقت في تقديم الأعمال الطارئة على ما سواها.**

٣/٣/١ القائد/ الخادم

إنّ الحصول على تقييم جيد في وقت مبكّر لمشروع ما يحقّق ميزة كبيرة في الأجل الطويل، وفيما يأتي خبرة قدّمها أحدُ الخبراء:

«في الأسبوع الأوّل- عندما يكون لديّ مهمّة جديدة- يكون لدي رؤية واضحة لما أريد أنْ أصل إليه، وعندها أشعر أنّني أسيطر تمامًا على كلّ شيء، عندئذ يأتيني أحد المرؤوسين قائلًا: «انظر هذه الخطّة لن تنجح ولا يجب أنْ نمضي في تنفيذها»، عندها يصبح لسان حالي هو «ما تقوله غير صحيح»، ولكنّي سريعًا ما أقول له: «أنا أقدّر وجهة نظرك المختلفة عن وجهة نظري، لماذا لا نناقش الأمر معًا؟»، خلال الخمس عشرة دقيقة القادمة يكون هذا الشخص قد حلّل خطتي، ووضع الشّروط اللازمة لماذا لن تتحقّق، وعندئذ

أستفيد ممّا يقول في تعديل خطتي: «لقد وضعت مجرّد لافتة جديدة أو أسلوب معلَن لأسلوب استخدام السلطة والتحكم في الغير»، وهذا ما أدّى في النهاية إلى الانطباعات السّيئة عن فكرتي، ولذلك أقوم بتعديل خطتي، بحيث تتوفّر الشروط اللازمة لنجاح الفكرة، وعند توفّرها يتحقّق الشحن الذاتي، وتتحقّق النتائج غير العادية».

يقول كوفي(١): «أتذكّر الفترة التي عاصرت فيها أحد رؤسائي وكان من القادة القادرين على التّعبئة، قبل هذا الرجل كان كلّ رؤسائي يمثّلون أشكال الرقابة القائمة على استخدام السلطة ولكنّ هذا الرئيس لم ينظر إلى مهمّته من هذا المنظور، بل كان يعمل من منظور التعبئة، وأول تجربةٍ لي معه جعلتني أسلّم من البداية.

فقد كنت مديرًا لإحدى العمليات الكبيرة وكان تحت رئاستي العديد من المديرين، طلبني هذا الرئيس ذاتَ يوم قائلًا: «أنا أرى دوري مجرّد مساعد لك، وعندما تحتاج أي مساعدة أطلبها منّي»، عندئذ قلت لنفسي: هذا منهج من أحسن المناهج في القيادة، ولكنّ الظنّ ذهب بي إلى حدّ التّفكير: ربما كانت هذه مجرّد مقدّمة لتغطية ما سيقوم به من التحرّي عنّي والتجسس على لكي يتأكّد من حسن سير العمل، وكان هذا الظن نابعًا من خبرتي مع غيره فقد حكمت عليه من خلال نفسي وعكستُ دوافعي على سلوكه، غير مدرك لحقيقة المبدأ الذي يتبعه هذا الرئيس في القيادة.

كرّر لي القول: «إنني أعني ما أقول، كنت أودّ أنْ آتي معك إلى موقع العمل لأرى ما يجري، ولكن ربّما لا يكون هذا هو الوقت المناسب، عمومًا عليك أنت أنْ تقرّر متى تريد أنْ آتي لزيارتك»، عندها فكّرت في أنّه فعلًا يعني ما يقول، وأنّه ليس مجرد مراقب ومفتش- بالطريقة التّقليدية- على أعمالي؛ بل هو رئيس يريد بالفعل مساعدتي كمرؤوس له.

قال لي: «ربّما تحتاج لأنْ تعرف عنّي وعن خبرتي بعض الشيء حتى تعرف إلى أي مدى يمكنني- كرئيس له خبرة- مساعدتك»، تبيّن لي أنّ لديه عشرين عامًا من الخبرة المتنوعة والحكمة العالية، ولكن لأنّني كنت منشغلًا بالعمل لحظتها قلتُ له: «ربّما نحدّد لذلك موعدًا فيما بعد» وتركته، وعندما دعوته لزيارة مواقع العمل بعد عدّة أسابيع كان له نفس المنظور، قابلته عند المطار، وقلت له متى يودّ رؤية موقع العمل، فكان ردّه: «أنا هنا للمساعدة وسأعمل ما تراه أنت مناسبًا، فأخذته إلى اجتماع وعرضتُ عليه عدّة مشكلات فكان يقدم الحلّ لها، الواحدة بعد الأخرى، وفي النهاية سألني: «هل هناك أي شيء آخر؟»، عندها أحسستُ أنّني فعلًا الشخص المسئول، وهو فعلًا مجرّد مساعد لي، ولحظتها كان قلبي وعقلي مفتوحيْن له تمامًا، بعدها كلما حضرَ معنا اجتماعًا أسأله عن تقييمه لأسلوبي في معالجة الأمور، وإن كان ذلك يتفق مع ما يراه ومع خبرته، وغالبًا ما تكون إجابته: «لعلّك تأخذ في الحسبان ما نقوم به في قسم آخر أو ربّما تأخذ في الحسبان تلك الفكرة أو ذلك البديل»، لم يحدث أنْ فرض عليّ أمرًا ما، كلّ ما كان يفعله هو تأكيد مسئوليتي وسلطتي في اتّخاذ القرار مضيئًا طريقي بالأمثلة والإيضاحات والحكم أيضًا.

وما حدث بعد ذلك أنّه لم يكن هذا الرجل هو المتحكّم في الموقف، ولكن كان ضميري ووعي بمسئوليتي كان هو المتحكّم، وكان لدى هذا الرئيس مسئوليات أخرى فتركني وذهب ولكن ضميري لم يتركني أبدًا، يا إلهي كم أشعرُ بالمسئولية، لقد أخذت أسأله المزيد من حكمته وخبرته واتّساع الرؤية لديه، ومع ذلك لم يحدث أنْ فرض عليّ ما يجب عمله، كلّ ما كان يقوله: «قد تحتاج إلى أخذ ذلك في الحسبان»، وكلّ ذلك حرّك ضميري بشكل لم أعهده من قبل.

بعد ذلك عملتُ مع رئيس آخر، وكان شخصًا ممتازًا، ولكنّه كان يتحكم في كلّ شيء، ومع هذا الأخير اكتشفت كم هي مهمّتي سهلة، لقد كانت مجرّد تنفيذ ما يقوله، ولكن مع هذا الرّئيس غابت الفرص الخلاقة والتعلّم من الممارسة، وعندئذ شعرت بغياب الشخص الدّاخلي والتعبئة الذاتية، ولذلك كنت أجدُ

سعادتي غالبًا خارج العمل وليس بداخله، وسرعان ما تحول كلّ الرّجال الذين كانوا حول هذا الرئيس إلى مجرّد ظلّ له يطبقون أسلوبه.

> **لقد ساعدني العمل مع هذين النموذجيْن من القادة على التفرقة ما بين منهجي الشحن والتّعبئة من ناحية ومنهج الرقابة والتحكّم من ناحية أخرى».**

ومن أكثر التّحديات التي تقابل أي مدير هي التخلّي عن الرقابة والتحكم في المرؤوسين، إنّها من الأمور الصعبة التي لا تتّفق مع أسلوب تربيتنا وتدريبنا، فمعظمنا لم يتعلم أو يتدرب على كيفية القيام بذلك، والشركات الرّابحة حقّقت ذلك فقط بسبب ذكاء وحكمة وشخصية بعض الرّؤساء، إنّ مهمّة المدير/ الخادم هي المساعدة في بناء الذكاء والحكمة الشخصية في العاملين معه، وقد يحتاج ذلك إلى تحطيم بعض الأساليب التقليدية لرؤية وتنفيذ المهام، فعلى سبيل المثال قد تذهب مع ابنك للقاء المدرّسين في مدرسته، ثمّ تتركه هو يجري اللقاء ويتحدث عن عمله وتوقّعاته ورغباته ويتولّى الردّ على ملاحظات مدرسيه، هنا تصبح أنت والمدرس في موقع المدير/ الخادم حينما تسألانه «كيف يمكننا مساعدتك؟».

وعندما يُطلب منك رسميًّا القيام بإعداد تقييم لأحد مرؤوسيك فعليك بإعطاء نموذج التقييم لهذا المرؤوس قبل موعد التقييم بمدّة كافية، ثمّ ناقشه في محتويات هذا النموذج؛ لأنّ عملية التقييم هي جزءٌ من النتائج المطلوبة في العمل، وهي انعكاس للموارد والمسئولية واتفاقية الأداء وليست تصيّدًا للأخطاء، ثمّ عليك أنْ تكون مصدرَ عوْن لهذا المرؤوس، وطول مدّة أدائه لعمله عليك بسؤاله:

كيف تسير الأمور؟... ماذا تعلّمت من ذلك؟.. ما أهدافك؟... كيف يمكنني أنْ أساعدك؟ وعندما يأتي موعد تقييم الأداء اطلبْ منه أنْ يملأ هو نموذج التقييم ثمّ راجعه معه وناقشه في محتواه متسائلًا عن دورك أنت كرئيس نحوه، وهل قدّمت له العون الكافي والموارد اللازمة لكي ينجح في دوره أم لا؟

وعندما يأتيك مرؤوس بمشكلة ما فاسأله عن اقتراحاته حول حلّها،

ولا تتعجّل بحلّ المشكلات التي قد يستطيع هو حلّها بدونك، بل شجّعه على استخدام قدراته الابتكارية في إيجاد حلول وطرق للتنفيذ، ثمّ حاسبه على النتائج لا على الطرق والأساليب.

تقول ربيبكا ميريل(١): «طُلب مني منذ مدّة أنْ أعمل مع مجموعة من الشباب لتطوير وعرض مسرحية غنائية، وكنت وقتها قد تعلّمت حديثًا عن دور القائد/ الخادم لذلك قررت أنّ الأهمّ من إنتاج تلك المسرحية هو مساعدة هؤلاء الشباب على تنمية مواهبهم وقدراتهم القيادية ومن ثمّ وضعت مجموعة من المبادئ التي ستساعد على الوصول إلى هذا الهدف، وهي:

- **حدّد المسئوليات**- ثمّ درّب هؤلاء الشباب على تحملها.
- **لا تتقبّل عدم الكفاءة**- لا بدّ من مساعدتهم على تحقيق الكفاءة.
- **علّمهم المبادئ الصحيحة**- ثمّ دعهم يوجهون أنفسهم.

وكان القادة- بين هؤلاء الشباب- شابّين في السابعة عشرة، وكان الاثنان ممتلئين بالحماس للمشروع، ويملكان الموهبة، إلّا أنّهما لا يملكان الخبرة اللازمة للقيام بما هو مطلوب منهما، لذلك قلت عندما قابلتهما: «إنني سعيدة بالعمل معكما، وأنا أعتقد أنّ هذه المسرحية ستكون ناجحة، لا بدّ أنْ نلتقي بانتظام، وسنعمل سويًّا على تحقيق هذا النجاح، مهمّتي أنّ أكون داعمة لكما فماذا تطلبان منّي؟» في البداية بدا عليهما الارتباك، فقد كانا يتوقّعان منّي أنْ أحدّد لهما مهام لينفذوها على الأقلّ بسبب عدم خبرتهما بالموضوع، لكنّني لم أفعل وشرحت لهما مهمّة القائد/ الخادم وسرعان ما بدأ بيننا نوعٌ من التفاهم النفسي، بيّنت لهما أنّني موجودة وقتما يحتاجان لي حيث يمكنني تقديم المعلومات والموارد والمساعدة، وبمجرّد معرفة دورهما بوضوح بدءا التّفكير: «أولًا نحن في حاجةٍ إلى نصّ؟ رددت «عظيم» مِن أين ستحصلان عليه؟ تناقشا قليلًا ثمّ اقترحا وضع إعلان عن موضوع المسرحية طالبين بقيّة من المجموعة تأليف النص، لحظتها لم يكن في مقدوري الحكم على مدى سلامة هذا الأسلوب في تحقيق الهدف فليس أمامنا سوى ستة شهور على موعد العرض، ولا أدري إنْ كان بين أفراد المجموعة مَن

هو موهوب في التأليف، وكان بودّي أنْ يتدرّبوا على قيادة الذات، ولكن كان بودّي- أيضًا- تحقيق النجاح للمسرحية في الوقت المتاح، لذلك أظهرت لهما قلقي من الاقتراح، ولكنّي أكّدت لهما دوام ثقتي بقيادتهما، وأنّ القرار قرارهما، قررا بعدها تحديد موعد قريب لتقديم النصوص لكي يكون لديهما الوقت لبديل آخر إذا لم ينجح هذا البديل.

لم يتقدّم أحدٌ بنصّ مُرضٍ، وفي اللقاء الذي عقد بعد ذلك قلت لهما: ماذا تعلّمتما من ذلك؟ وما خطّة المرحلة التالية؟ تناقشا كثيرًا ثمّ قرّرا القيام بنفسيهما بكتابة نص المسرحية، أحدُهما يكتب النصّ والآخر يكتب الأغاني، وبالرّغم من أنّ كليهما لديه الاستعداد للكتابة إلّا أنّ أيًّا منهما ليس لديه خبرة سابقة بعمل مثل هذا من قبل، وقد تسبّب ذلك في إحساسهما بالخوف والرّهبة، ولكنّي أكّدت ثقتي بهما وبقدرتهما على القيام بذلك وتركتهما يعملان.

خلال عدّة أسابيع كان في استطاعتهما تقديم نصّ اعتبرته رائعًا إلى جانب عدد من الأغاني الجميلة، بعد ذلك قرّرا إشراك البعض من زملائهما الأصغر سنًّا في أدوار قيادية في إنتاج المسرحية، فمخرج المسرحية ومصمّم الأزياء والملقّن وغيرهما كانوا ممّن تتراوح أعمارهم بين الثّانية عشرة والثامنة عشرة، وكنت ألتقي بهما قبل أيّ اجتماع يعقدانه مع باقي المجموعة للمساعدة والتقييم، وكان من بين ما اقترحتُه عليهما تعيين مساعد من الكبار لكلّ واحد من هؤلاء الشّباب، وعندما قابلت هؤلاء الكبار الذين تطوّعوا للمساعدة شرحت لهم أنّ مهمتهم هي مجرد مساعدة هؤلاء الشّباب على النمو والتعلم وليس التدخل بالتوجيه المباشر.

كان من المثير أنْ أرى كيف تتطوّر الأمور، وكلّما اجتمعنا نحن الثلاثة أسألهما كيف تسير الأمور، ثمّ نتطرّق إلى ما يواجهانه من مشكلات ومخاوف، وعندما يطلبان النصيحة أقدم لهما اقتراحًا أو أكثر، ولكنّي أحيانًا قد أطلبُ

منهما مقترحاتهما وبهدوء أظهر لهما الجوانب التي أغفلاها، كان من المدهش أنْ أرى روعة الأفكار الجديدة التي يقدّمانها، ولذلك وضّحت لهما أنّه لا يوجد أحدٌ غيرهما ليقوم بهذه المهمّة، رغم وجود عدد من الأشخاص الأكبر سنًّا والمستعدين للمساعدة في التنفيذ وتحويل الحلم إلى حقيقة.

وكان الوقوف عند مجرّد تقديم الإرشادات العامّة ليس بالمهمّة السّهلة، ففي إحدى البروفات بدأ أحدُ الكبار بالتدخّل والقيام فعلًا بمهمّة أحد القادة الصغار في حين أنّ مهمته كانت هي فقط مجرّد المساعدة، وبدلًا من أنْ أتدخّل تركت القادة الصّغار يشعرون بالمشكلة وفعلًا جاءوني ليعبّروا عن قلقهم لقيام هذا المساعد بمهمّة القائد بدلًا منه، فطلبت منهم أنْ يتصرّفوا، فما كان من هذا القائد الشابّ إلّا أنْ تقدّم إلى مساعده الكبير وشرح له بكلّ أدب أنّ مهمّته هي فقط مساعدته وليس العمل نيابةً عنه، وقد قال ذلك بشجاعة وأدبٍ، وتفهّمَ الكبير قلقه وانتهت المشكلة.

> في النهاية كان هناك تسعون شابًّا مشاركون في هذا العمل المسرحي حيث تشارك الجميع في العمل والتعلّم والخبرة، وما حصلوا عليه كان أضعاف ما كانوا ليحصلوا عليه لو ترك هذا العمل للكبار بمساعدة الصغار، وكانت نتيجة المسرحية رائعة، وبلغ تأثر المشاهدين بالمسرحية غايته إلى حدّ أنّ بعضهم سالت دموعه، وبعد عرض هذه المسرحية طُلب من هؤلاء الصّغار تقديمها على مسرح أكبر في مدينة أكبر، وكان المسرح مزدحمًا لليْلتيْن متتاليتين».

إنّ مبدأ «إنهاء المهامّ من خلال الأفراد» هو مبدأ مختلف عن مبدأ «بناء الأفراد من خلال إنجاز المهامّ»، فمع الأوّل تتحقّق المهام، أمّا مع الثّاني فتتحقّق المهام مع قدر أكبر من الإبداع والفاعلية والتفاعل الإيجابي وإيجاد قادة، ومن خلال كلّ ذلك تبنى داخل هؤلاء الأفراد القدرة على فعل الأفضل في المستقبل

والقيادة الراشدة.

⏮ ٣/٣/٢ كلّ ذلك ممتاز.. ولكن

معظمُ النّاس يدرك أهمية القيادة القائمة على المبادئ في تهيئة البيئة، ولكن هناك تحدّيات كبيرة، ففي الواقع العملي قد نجد مواقف تتحدّى قدراتنا على استخدام طاقاتنا بأساليب فعاله، ولذلك- وكخاتمة لهذا الباب- سنعالج بعض التّحديات التي تواجهنا في محاولاتنا لإيجاد التعبئة من الداخل.

❋ **ماذا لو كان رئيسي لا يعرف مبدأ المكسب المشترك؟**

إذا لم يكن رئيسُك يعرف عن ميزة المكسب المشترك فعلى الأقلّ فإنه قد سمع عن المكسب، ومِن هناك تبدأ، ودون استخدام مصطلحات مثل اتفاقية المكسب المشترك حدّثه مباشرة عن ضرورة مراجعة ما يجب عليك عمله كمرؤوس، وقدّم له قائمة بأولويات المهام سائلًا إيّاه التّعقيب عليها، ثمّ حاول أنْ تفهمه، وناقشها معه، ثمّ اتّفقا على النتائج المطلوبة، وفي مرحلة أخرى قدّم له قائمة بالسياسات والقواعد الواجب اتّباعها، ثمّ راجع معه العناصر الخمسة لمبدأ المكسب المشترك.

قد يستغرق ذلك أسابيعَ أو شهورًا، ولكنّك تؤدّي عملك وفق تلك الاتفاقيات، وعندما يأتيك من هذا الرئيس ما يتعارض مع ذلك عليك أنْ تعود إليه قائلًا: «هذه هي الاتفاقية التي أردتني أنْ أتّبعها، فما البنود الواجب تغييرُها الآن؟» قدْ يكون التغيير جوهريًّا وقد يكون مجرد إملاء لأعمالٍ معينة ظهرت بسبب الطوارئ، ولكنّ الالتزام بالاتفاقية ستعطيك أنت ورئيسك معيارًا تقاس عليه الأمور.

❋ **ماذا لو كان الرئيس لا يريدني مشحونًا؟**

تقول إحدى السّكرتيرات: «كان عملي في بيئة يسودُها الرجال من الطراز القديم، فكلّ المديرين بلغوا سنّ السّتين، ولهم خبرات طويلة في النّشاط الذي تعمل فيه الشركة، وكانت رؤيتهم لي على أنّني مجرّد فتاة تؤمَر فتطيع، بدءًا من

القيام بمهامّ مثل صبّ الشاي وتقديمه، لقد كان من الصّعب على مَن كانت مثلي أنْ يؤخذ وضعها بجديّة لكي أرقى سلّم العمل، وقد كانوا يقومون بالعمل بنفس الطريقة المتّبعة منذ ثلاثين عامًا دون أيّة رغبة في التغيير، وعندما تأتي سكرتيرة مُجتهدة مثلي لتقول لهم: «دعونا نقوم بهذا العمل على أساس المكسب المشترك»؛ فلن تجد مَن يستمع لها.

واقعيًّا هناك العديد من المنشآت التي تقوقعت ولمدَدٍ طويلة ممّا يجعل من الصعب إحداث أيّ تغيير بها، خاصّة إذا كانت دائرة تأثيرك صغيرة، وإذا لم يكن موقفك هو الكسب فسيكون خيارك الأفضل هو البحثَ عن موقف آخر، أو وظيفة أخرى، على العموم هناك حالات كثيرة استطاع فيها مثل هؤلاء الناس إحداث التغيير المطلوب.

يقول روجر ميريل(١): «منذ عدّة سنوات، طُلب مني إعداد برنامج تدريبي لمنشأة كبيرة، وعندما وصلت هناك خصّصتْ لي الشركةُ سكرتيرة لها خبرة طويلة، لم يكن منهجي معها هو إصدار أوامر مثل إحضار الشّاي أو أي شيء من هذا القبيل، ولكني عندما تأكّدت من قدراتها كسكرتيرة؛ فوّضت لها الكثير من الأعمال وعدت إلى أعمالي الأهمّ، وقد قامت بكلّ المتوقّع منها كسكرتيرة خيرَ قيام، ولكن تدريجيًّا بدأت تقدم المزيد، فبعد أنْ قامت ببعض الكتابة أحضرت خطاباتي وفتحتها ونظّمتها قائلة: «إذا كانت هذه الخطابات يمكن الردّ على بعضها بنفس أسلوب الردّ الذي استخدمتْه أمّي، فيمكنني مساعدتك في ذلك لتوفير وقتك، وكان لديّ ضغوط كثيرة في الوقت، فقلت لها: «ولم لا؟»، وكانت الرّدود التي كتبتها ممتازة أكثر ممّا لو كتبتها أنا، وخلال فترةٍ قصيرة كانت تردّ على ٩٥٪ من خطاباتي، وتحضرها لي لمجرد الموافقة.

ولأنني كنت معجَبًا بكتابتها طلبت منها إذا كانت تحبّ أنْ تشارك في كتابة المادة التّدريبية، وافقت وحدّدت لها جزءًا من تلك المادة، فقدّمت أفكارًا ممتازة

وكتبت مادّة تدريبية رائعة، في النّهاية تركت هذه السيدةُ عملَها كسكرتيرة، وعملت كمدربة، ثمّ مساعدة لمدير التدريب، وبعد ذلك اكتشفت أنّ لديها شهادة ماجستير في الاتّصالات، وأنّها قبلت وظيفة سكرتيرة لأنّها لم تجد سواها، لقد كان لها دورٌ كبير في نجاح الدورات التدريبية التي عقدتها في تلك الشركة.

لقد رفعتْ هذه السّكرتيرة حماسي نحو قدرة الفرد على القيام بالمهامّ المطلوبة منه، ومنذ تلك التجربة تغيّرت فكرتي عن كلّ السكرتيرات وقدرتهنّ على إنجاز الأعمال لدرجة أنّ معظم مساعديّ فيما بعد كانوا من السّكرتيرات اللائي وسّعن أدوارهنّ وقدراتهنّ للعمل في مجالات أخرى، أو توصّلن إلى تحقيق نتائج أفضل إذا قرّرن البقاء في هذا المجال.

> **كلّما استخدمت مهاراتك وقدراتك وعملك في دائرة تأثيرك يمكنك تغيير نظرة الآخرين نحوك ونحو عملك، ولكنْ بمضيّ الوقت إذا لم يكن لديك رؤية واضحة لما تريد عمله واستعداد كامل لدفع ثمن إحداث التغيير؛ فلن يكون من السهل إحداث التغيير.**

❋ ماذا لو كان المرؤوسين غيرَ راغبين في المشاركة الفعالة؟

عانى كثير من المرؤوسين عند تطبيق الإدارة بالأهداف حيث مارسوا حريتهم إلى حدّ إيذاء أنفسهم، لدرجة أنّهم يطلبون الآن أنْ يحدّد لهم رؤسائهم ما يجب عليهم عمله دون مسئولية عليهم، ولسان حالهم يقول: دعني أحصل على أكبر عائدٍ في أقلّ وقت، ودعني أهرب من كلّ مسئولية في أقرب فرصة، وكثير منهم يرون أنّ ما يحدث في العمل لا علاقة له بجودة الحياة، فسعادتهم موجودة خارج حدود العمل، وقد وصلوا إلى نوعٍ من التوازن على هذا الأساس لا يريدون الإخلال به.

إنّ منهج المكسب المشترك سوف يأخذ المرؤوسين إلى حيث يريدون هم، وليس إلى حيث تريدهم أنت، ولذلك عليك بالاتّفاق معهم على مستويات

أعلى من الأداء وأصعب، ولكن يمكنهم الوصولُ إليها، وكنْ مرنًا ولديك خطة مفتوحة، ولا بدّ أنْ تتحدّث إلى هؤلاء بلهجة «أعتقد أنّك تريد الوصول إلى المستوى المتوقّع منك، وأنت تعتقد أنّ وصولك إلى المستوى الحالى لم يعدْ كافيًا، ولذا فإنّ اتّفاقنا على الأداء المطلوب وتوزيع المسئوليات سيكون في صالحنا نحن الاثنين، ولكنْ كما تعلم فأنا أقدّرك وأقدّر إسهاماتك ومبادرتك، ولكني سأنبّهك إلى الفرصِ غير العادية في العمل، وعندها إذا عملت ما تستطيعه لتحقيق الهدف حيالَ هذه الفرص فإن المكسب سيتحقّق لكلينا».

ومن المُمكن بناء التعبئة والفاعلية لدى مرؤوسيك من خلال:

- إشراكهم في صياغة رسالة المجموع
- عندما يأتون إليك بمشكلة اسألهم: ما اقتراحاتهم لحلها؟
- كنْ صبورًا، واجعل إنجازات أعضاء الفريق تتحدث عن نفسها.

*** وماذا لو كان موقعُ عملي يقوم على ربح طرفٍ وخسارة طرف آخر؟**

نفترض أنّك رئيس لقسم صغير وتؤمن بمبدأ الفريق في الإدارة وأشركت مرؤوسيك في إعداد رسالة الفريق، والتزم الجميع بها واقتنعوا وشحنوا ذواتهم في اتجاهها، ولكن لأنّك جزء من نظام شركة كبيرة ويُرغمك هذا النظامُ على ترتيب أعضاء هذا الفريق لتحديد الأكفأ والأقلّ كفاءة.. وهكذا، ولكنّ هذا الأسلوب غير متوائم مع أسلوبك في العمل؛ فماذا تفعل؟

أشْرِك هؤلاء المرؤوسين في هذه المشكلة، وتوصّلوا معًا إلى حلّ مشترك من خلال دعوتهم للاجتماع، وطلب حلول مبتكرة منهم عن كيفية العمل ضمن هذا النّظام، واسألهم: ما مقترحاتكم؟، ومتى كان مستوى الثقة بينكم عاليًا فإنّه يمكنكم الوصول إلى حلول بديلة دائمًا.

وحسب دائرة تأثيرك ومستوى الثّقة يمكنك– مع الآخرين– تغيير النظام

الكلّي للشركة، وطالما كان لديك الصّبر والإصرار والعمل بإخلاص طبقًا لمبادئك وأسلوبك فإنّ التغيير الإيجابي الذي ستحدثه سيفيد الجميع.

❋ وماذا لو كانت هناك مشكلة ندرة حقيقية؟

في إحدى شركات البترول الكبرى جاء أحدُ العاملين ليقول: «ماذا يحدث في الأوقات الصّعبة عندما يكون من الضّروري خفض حجم الأعمال؟ ردّ عليه أحد طاقم الإدارة: «عندها نخفض العاملين، وأحيانًا نغلق مصنعًا بالكامل»، ثمّ سردَ له كيف أنّ الإدارة تشرك العاملين في المشكلة من البداية بهدف التّفاعل الإيجابي معهم وتحقيق الكسب المشترك، حيث يتمّ تحليل كل الظّروف الاقتصادية وموقف الشّركة المالي والظروف السيئة للسوق، حيث لا أمل في إنقاذ المصنع المقترح إغلاقه (لأنّ هناك منتجات صينية أرخص– مثلًا– أغرقت السوق)، عندئذ يفكّر الجميع أين يجدون فرصة عمل أخرى؟

وعندما يُعلن في الصّحف أنّ هذه الشركة ستغلق مصنعًا، يأتي الصحفيون على أمل أنْ يجدوا مظاهرات أو اعتصامات فلا يجدون سوى حفل وداع، إنّ هذا المستوى العالمي من الثقة السّائدة في بيئة الشركة سببه انفتاح المديرين، وإشراكهم العاملين في بحث المشكلة بحثًا جماعيًّا للوصول إلى حلّ جماعي.

❋ ماذا لو كنت أخشى من سوء تقديري للأمور؟

يقول أحدُ المديرين في شركة كبيرة: «في أحد الأيام كنت في اجتماع للمديرين لمناقشة بعض سياسات الشركة التي تؤثّر سلبًا على البيئة، وقد كنت جئت إلى هذه الشركة ولي رأي محدّد أنّ هذه السياسات منفّرة فعلًا، وأثناء الاجتماع سألت نفسي لماذا ألتزم الصمت ولا أتحدّث؟ عندما قبلت العملَ في الشركة كان لي رأي، ولا أخاف التعبير عنه، فما الذي يمنعني من ذلك الآن؟

بعد تفكيرٍ أحسست أنّني بمضيّ الوقت في الشركة أصبحت أنتظر مزايا التقاعد، واشتريت منزلًا أدفع أقساطه وأدفع أقساط قاربٍ للنزهة، ولذلك لم

يكنْ في وسعي أنْ أقول شيئًا يهدّد وضعي الاقتصادي، وبمعنى آخر كان حول قدمي قيدٌ من الذهب، عندما أدركت ذلك اتّخذت قرارين: الأوّل جعل حياتي المالية منتظمةً مدعومة بشيء من الاحتياطي المالي، والثاني أنْ يكون وضعي الوظيفي أكثرَ مرونة، بحيث أكون في وضع يمكنني من الالتحاق بوظيفة أخرى بسهولة، بحيث لا أضع نفسي مرّة أخرى في هذا الموقف، حيث يصبح قراري وكرامتي رهنَ حاجتي للمال أو حاجتي للوظيفة».

إذا وجدت نفسَك غير قادر على المشاركة والتحدّي بشجاعة في الأمور المطروحة عليك فأنت تضرّ نفسك وتضرّ المنظّمة التي تعمل بها، حدّد مخاوفك، ثمّ حرّر نفسك منها، وقدّم ما تراه عند أفضل مستوى، وقلِ الحقّ ولا تخشى في الله لومة لائم.

❋ ماذا لو كان المرؤوسين ليسوا أهلًا للثقة؟

ماذا لو كان لديك شكوكٌ حول قدرات العاملين معك؟ وبالذات في جانبي القدرة والشّخصية؟ كيف تبني اتفاقية المكسب المشترك وهي تحتاج إلى الثقة؟ فيما يلي بعض المبادئ التي يمكنك استخدامها:

١ - **انظرْ داخلك أوّلًا** - فالنجاح يبدأ من الداخل، وابدأ بنفسك.. كيف ترى هذا لمرؤوس؟ وهل لأسلوبك في التعامل معه دور في ذلك؟ هل تريد أنْ ينجح هذا الشخص؟ وهل تعتقد أنّ لديه القدرة على النمو والتطور.

من خبرتنا وجدنا أنّ كلّ شخص يريد أنْ يحسّن كفاءته، ولا يريد أنْ يكون مستغلًا أو منافقًا - إلّا ما ندر - كلّ ما هنالك أنّ البعض غير موفقين، ووجدنا أنّ الحكم السلبي على الشّخصية قد يكون سببه سوءَ الفهم، ولذا عليك أنْ تُبدي حُسن النية وحُسن الظّن؛ لأنّ قناعتك العميقة عن مرؤوس ما ستوجّه فيه ردود الأفعال التي ستكون أنت سببًا فيها، إنّ الشخصية والكفاءة قابلة دائمًا للتمدّد في الاتّجاه المطلوب، تأكّد فقط من أنّ رؤيتك ومنهجك في اتجاه الشّمال الحقيقي.. استفت قلبك.

٢- نَمّ المسئولية الذّاتية والتحكّم الداخلي داخل هؤلاء- من المهمّ أنْ نتأكّد أنّنا لسنا مسئولين مسئوليةً كاملةً عن تطوير شخص آخر، فنحن لا نقدر على تغيير الآخرين تغييرًا جذريًّا، عليهم هُم أنْ يتولّوا ذلك، نحن فقط نساعدهم وندعمهم ونشجعهم، أي نكون بمثابة القائد/ الخادم لهم.

ويمكن استخدامُ اتفاقية الكسب المشترك كوسيلة تنمية، فهي مرنةٌ إلى حدّ أنها تتعامل مع جوانب كثيرة من الشخصية والكفاءة، ولكن كنْ واقعيًّا وواضحًا بالنسبة للنتائج المطلوب تحقيقها، وحدّدها بوضوح، فليس من المفيد لأيّ طرف من الأطراف الشعور بسهولة الأمور وتفاؤل التوقّعات أكثر ممّا ينبغي، وحاول أنْ توضّح في الاتفاقية مصالح كلّ الأطراف ذات العلاقة بالموضوع: الشركة- القسم- المجموعة- الأسرة، ثمّ الفرد نفسه، وعندما يكتشف بعض العاملين بعد ذلك أنّهم غير مؤهّلين للمهمّة، فسوف يتركونها إلى غيرها أكثر ملاءمة لهم.

٣- ناقش القواعد الأساسية: هل تحتاج إلى المزيد من هذه القواعد؟ غالبًا تحتاج إلَى اتصالات أكثر، ناقش مستوى المبادرة وادْرس الموارد، ما المطلوب منها لتحسين الأداء؟ امنح المرؤوس الفرصةَ الكاملة للنجاح، قد يحتاج الأمر إلى حضوره دورة تدريبية، وأنْ يقوم بالبحث على النت والقراءة تحت عناوين معينة.

بالنّسبة للأسرة قد يحتاج عضو الأسرة إلى تدريب على مهارة معينة- مثل العناية بمَن هم أصغر منه-، أو قد يحتاج إلى معرفة كيْفية الإفادة من الوالدين كمصدر للتطوير.

٤- تكلّم بالتّحديد عن المسئولية والنتائج: حدّد أوّلًا المسئولية عن النتائج قصيرة الأجل، ساعد مَن معك في قياس أدائهم على المعايير الموجودة، لا تكن سهلًا أو صعبًا بأكثر ممّا يجب، كنْ واقعيًّا وساعدهم على رؤية نِتائج سلوكهم، وقد يكون من المفيد أنْ تعطيهم تقييمك لأدائهم، ولكن لا تضعْ نفسك موضعَ القاضي الذي يحاكم وضعَ نفسك موضع الصديق الذي يصبح مصدرًا للعوْن،

ركّز تقييمك حول اتّفاقية الكسب المشترك، ودعْ هذه الاتفاقية تحكم الموقف في جوّ من الثّقة حتى تختفي الحجج، وتظهر محلّها المبادئ لتعلمهم ما يجبُ عمله، شجّعهم على استلهام البوصلة داخلهم.

اسأل مرؤوسيك أسئلةً، مثل: كيف ترى أداءك في ضوء الاتّفاقية؟ وما رأيك في التقييم الذي قدّمه زميلك عن مدى مشاركتك معه في العمل؟ أوجدْ لديه إدراكًا ذاتيًّا، وساعده على رؤية نتائج أدائه الحالي.. بالتّواصل المستمرّ سيتجاوب هؤلاء المرؤوسون للتطوير ويبدأ ضميرهم في العمل، وقد تطلب من أحدهم أنْ يطلب من زملائه تقديم تقييمهم لعمله فقد لا يكون مدركًا لتأثير سلوكه فيهم، إنّ أيّ شخص يعتمد بكثافة على آراء الآخرين سيكون لديه حساسية حيال نواحي ضعفٍ فيه لا يعترف بها وعيُه، وهنا يمكن تدريبه على التغلب على هذا النوع من الضّعف، وبالتّدريج ستعود إليه ثقته بنفسه فيتقبّل رؤية الآخرين لأدائه دون حساسية، ومن المهمّ أنْ تقدّم لهم الدّعمَ حتى يعرفوا أنّه من الممكن مواجهة النفس.

وإذا كان الشّخص الذي لا تثق به هو رئيسَك يصبح الحديث الصّريح فعّالًا، قدّم له تقييمك الأمين والمبنيّ على معايير موجودة في الاتفاقية، وقد تحتاج إلى بعض الوقت لبناء الثقة معه، وإذا وجدت صعوبةً في التغيير أو كان هو غيرَ راغب في التغيير فقد يكون من مصلحتك البحثُ عن وظيفة أخرى؛ لأنّ العمل في موقع يقوم على عدم الثقة هو استنزاف لك وللمصلحة.

ورغم أنّ الناس ليسوا بالكمال الذي نتمنّاه لا يجب أنْ يثني ذلك عزيمتنا على إيجاد مناخ قائم على الثقة، لا تسلك الطريق السّهلَ باستخدام العنف أو السلطة كأسلوب للّتفكير مع الغير، كما أنّ استخدام أسلوب الرقابة والتحكّم للحماية من المشكلات التي يسببها البعض سيضرّ بأداء المنظّمة ككل.

يقول أحدُ القادة من ذوي الرؤية في تقريره السنوي: «وضعُ الثّقة في الأفراد كي يصبحوا أكثرَ ابتكارًا وإيجابية من خلال إعطائهم المزيد من الحرية ليس ضربًا من ضروب التفاؤل والثقة الزّائدة بكمال العنصر البشري، بل هي إيمان

بأنّ الأخطاء البشرية يمكن تخطّيها والتغلب عليها عندما يعمل الجميع بتعاون في جوّ من الثقة والحرية والاحترام المتبادل، بعكس الحال لو كانوا يعملون في ظلّ كمٍّ كبير من القواعد والإجراءات والقيود التي وضعها أشخاص آخرون- هُم أنفسُهم لا يتصفون بالكمال.

❋ ماذا لو ارتكب أحدُ العاملين خطأً ما؟

> **في مناخ الثّقة يُنظر إلى الخطأ على أنّه فرصة للتعلّم إذا لم تنجح؛ حاول أنْ تعرف السّبب اتّصلْ بغيرك وحاور الجميع، اكتشفْ ما يجب أنْ تتعلّمه ممّا حصل، ثمّ تقدّم إلى الأَمام، إنّ المنظمات لا تكسب عندما يخاف العاملون من التّجربة والخطأ، إنّ قدرة الأفراد على التحكّم في الذات لا ترتفع إلّا لو شعروا بحريتهم في المحاولة وارتكاب الأخطاء.**

يقول أحد المديرين: «في المواقف الصعبة، وعندما يكون هناك قرارات تتّسم بالمسئولية من المرؤوسين، عندها أريد كلّ المرؤوسين أنْ يعملوا بكلّ الطاقة والحماس مستخدمين قدراتهم في الحكم على الأمور طوال الوقت، فالاتفاقية بيننا تنصّ على أنهم إذا أخطأوا فغالبًا ما يكون السّبب هو أنا، ولكن إذا كرّروا الخطأ فهم السببُ هذه المرّة، وهذا نوعٌ من الدّعم يكفي لتعبئتهم من الدّاخل يضمن لهم الثّقة في النفس عند اتخاذهم القرارات».

هل تتكرّر الأخطاء باستمرار؟ قد يحتاج الأمرُ بينكم إلى مزيد من الاتصال، وإلى تحديد المسئولية، وقد لا يكون ذلك بسببِ أنّ الاتفاقية غيرُ واقعية أو غير مفهومة، وربما كانت هناك حاجةٌ لمعرفة أو خِبرة جديدة تُضاف للمجموعة، هناك العديدُ من الأسباب لماذا تحدث الأخطاء، وكأنّك لم تكسب الكثير عندما تؤاخذ مرؤوسيك بقسوة على الأخطاء مع أول خطأ، إنّ هذا التعجّل سيكون بمثابة رسالة تنتشر في كلّ أنحاء المنظّمة محطّمة معها كلّ بادرة للإبداع أو المخاطرة يحتاجها هؤلاء المرؤوسين بشدّة للنجاح والمنافسة، بدلًا من العقاب ناقش مع

مرؤوسيك الاتّفاقية، وقدّم لهم تقييمًا أمينًا تراه ضروريًّا للتغيير المطلوب.

٤/٣ معجزةُ شجرة الخيزران الصينية:

تزرع شجرة الخيزران الصّينية بعد تجهيز الأرض جيدًا، وأثناء السنوات الأربع الأولى يكون كلّ النّمو الذي تحقّقه هذه الشجرة هو في الجزء الموجود تحت الأرض، ويكون الشيء الوحيد المرئي منها طوالَ هذه المدّة هو كرة صغيرة يخرج منها نبتة صغيرة جدًّا، ثمّ في السنة الخامسة تنمو هذه الشّجرة ٢٤ مترًا دفعة واحدة، **والقائد الذي تقوم قادته على المبادئ الحقة يعرف نظرية شجرة الخيزران الصّينية جيدًا، هذا النّوع من القادة يعرفون قيمة العمل في المربّع الثاني، يعرفون قيمة تجهيز الأرض وبذر البذور ووضع السماد والماء والعناية بالنبتة الصغيرة، ويعرفون كذلك قيمة عدم تعجّل النتائج مبكرًا؛ لأنّهم يعلمون أنّ المحصول الممتاز سيأتي في النّهاية، ويا له من حصادٍ رائع أنْ ترى نبتتك شجرة بارتفاع ٢٤ مترًا.**

إذا كنت من هؤلاء القادة فأهمّ ميزة تنافسيّة لديك هي بيئة المنظمة فلا يمكن لأحد تقليدها، التقنية يمكن تقليدها ورأس المال يمكن جلبه والعمالة الماهرة يمكن شراؤها، أمّا روح التّعاون والتآزر للعمل في المربّع الثّاني فلا يمكن استنساخها أو شراؤها أو تركيبها، إنه مناخ الثّقة الذي يدفع بيئة العمل إلى الشخص ذاته وإلى التعبئة من الداخل والتعلم من الأخطاء، إنّ النموّ لا بدّ أنْ يكون من الداخل.

نفسُ الوضع ينطبق على الأسرة أو القبيلة أو أيّة مجموعة من البشر، فالعلاقة الطيبة والمناخ الجيد لا بدّ أنْ يثمر نموًّا مع الوقت، إنّ العمل بانسجام وفقَ مبادئ صحيحة وبصبر وإصرار وتواضع وشجاعة، والتصرّف خلال دائرة التّأثير، كلّ ذلك يحوّلك إلى شخص إيجابي في التّأثير على المنظمة أو الأسرة، فالتعبئة لا يمكن بناؤها إلّا من الداخل.

البابُ الرّابع

اتّجاهُ الشّمال الحقيقي كيف تحدده؟

الفصلُ الأوّل

القلبُ أم العقل.. أيّهما الأمير؟

١/٤ تمهيد:

استخدمَ ستيفن كوفي في العديدِ من مؤلّفاته تعبير اتّجاه الشّمال الحقيقي، وهو تعبيرٌ يركّز على المبادئ، وأنّ اتّجاه الشّمال الجغرافي شيء واتّجاه الشّمال الحقيقي المبنيّ على المبادئ قد يكون شيئًا آخر، ورغم أنّه قد يستخدم تعبير «استفت قلبك» فإنّ الصّورة المثلى لموضوع كيفية معرفة اتّجاه الشّمال الحقيقي ليست واضحة بما فيه الكفاية في كتاباته.

والسّبب أنّ اتّجاه الشّمال الحقيقي لا يعلمه إلّا الله، والله يهدي مَن يشاء من عباده إليه، أي يهدي إليه مَن يشاء أنْ يهتدي، لذلك ترى التّعبير القرآني يقول ﴿ إِلَّا مَنْ أَتَى ٱللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴾[الشعراء: ٨٩]، فلا بدّ أنْ يكون القلب سليمًا حتّى يهتدي إلى هذا الاتّجاه الحقيقي للشّمال، والتّعبير القرآني لهذا الاتجاه الحقيقي هو «الصّراط المستقيم»، والمُسلم يدعو ربه سبْعَ عشْرةَ مرّة- على الأقلّ- في اليوم والليلة؛ لكي يهديه إلى هذا الصّراط المستقيم، والسبب في ذلك أنّ هناك الكثير من الصوارف والمُغريات وتلبيس إبليس الذي قد يجعل المرء لا يراه بوضوح، ولذلك يدعو المؤمن ربّه دائمًا «اللّهم أرنا الحقّ حقًّا وارزقنا اتّباعه، وأرنا الباطل باطلًا وارزقنا اجتنابه، ولا تجعله ملتبسًا علينا فنضلّ» آمين.

وقد حفّت الجنةُ بالشهوات، وامتلأت الأرض بما يغري الإنسان، ويعمل إبليس اللّعين دائمًا على أنْ يزيّن سوء العمل، كما قال تعالى: ﴿ أَفَمَن زُيِّنَ لَهُۥ سُوٓءُ عَمَلِهِۦ فَرَءَاهُ حَسَنًا ﴾[فاطر: ٨]، فالشيطان يزيّن سوء العمل حتى يراه الغافل

حسنًا، ولا يأتي يوسوس للمرء أنْ يفعل عملًا سيئًا، وإنّما يوسوس له ليعمل عملًا يزيّنه في عينيه إنه حسن، وهذا من شدّة مكره.

والقلبُ السليم هو الذي يرى الحقّ حقًّا والباطل باطلًا، ولا يستطيع إبليس أنْ يزين له القبيح فيراه حسنًا، والقلب السليم هو القلبُ الذي لم يغطّه الرّان، يقول الله تعالى: ﴿بَلْۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا۟ يَكْسِبُونَ﴾[المطففين: ١٤]، وقد شرح الرّسول الكريم ﷺ كيفية تكوّن هذا الران على القلب بأنْ قال: إنّ القلب تنكتُ فيه نكتة سوداء عند ارتكاب المعصية، فإذا ازدادت المعاصي ازدادت النّكت السوداء حتى يصبح أسودَ- والعياذ بالله- لا ينكرُ منكرًا ولا يعرف معروفًا، وهذا من علامات القلب غير السليم، أمّا القلب السليم وهو الذي يعنيه الحديث الذي يقول فيه الرّسول ﷺ: «**مَن رأى منكم منكرًا فليغيّره بيده، فإنْ لم يستطِع فبلسانه، فإن لم يستطعْ فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان**»، فالقلب الذي لا يستطيع حتى أنْ ينكر المنكر، أو الأسوأ من ذلك الذي لا يراه منكرًا أصلًا لا يمكن أنْ يكون قلبًا سليمًا، ولا يمكن أنْ يهدي صاحبَه إلى الصراط المستقيم.

إذًا، لكي تستقرّ البوصلة على اتّجاه الشّمال الحقيقي فلا بدّ أنْ يكون القلب سليمًا، ولا بدّ أنْ يكون نظيفًا لم يغطّه الرّان، وله عدّة مواصفات سنتعرّض لها في القسم الآتي لنحدّد ما هو القلب السليم، وما هي علاماته، ومواصفاته.

٢/٤ ما العقل؟ وما القلب؟

ذُكر القلب ومشتقّاته في القرآن الكريم مائة وثمانية وأربعين مرّة، ولم يذكر العقل ولا مرّة واحدة (ممكن أنْ توجد كلمة يعقل أو يعقلون، أمّا كلمة عقل فلم تستخدَم ولا مرة واحدة)، وفي المقابل نجد أنّ كلّ أعمال التدبّر والتفكير وحتى الإبصار منوطة بالقلب، كما قال الله تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ ٱلْقُرْءَانَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَآ﴾[محمد: ٢٤] وكما قال تعالى: ﴿فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى ٱلْأَبْصَٰرُ وَلَٰكِن

﴿تَعۡمَى ٱلۡقُلُوبُ ٱلَّتِي فِي ٱلصُّدُورِ﴾[الحج : ٤٦] (وكما قال تعالى): **﴿لَهُمۡ قُلُوبٞ لَّا يَفۡقَهُونَ بِهَا﴾**[الأعراف: ١٧٩]، وغيرها كثير من الآيات، فإذا كان القلبُ هو الذي يتدبّر ويبصر ويفقه فماذا يفعل العقل إذًا؟!.

٣/٤ اكتشافٌ مُذهل:

يقول الحديث الشريف: «**إنّ في القلب مضغة إذا صلحت صلح الجسدُ كلّه، وإذا فسدت فسدَ الجسدُ كلّه، ألا وهي القلب**»، هذا الحديث إذا تدبّرناه سنحسّ أنّ القلب شيء أكبر كثيرًا من مجرّد مضخّة تضخ الدّم إلى سائر الجسد بعد أنْ تنقّيه، لأنّه إذا صلح القلب صلح الجسد كلّه، وإذا فسد القلب فسد الجسد كلّه، وقد أثبت العلم الحديث- في القرن الحادي والعشرين- صحّة هذا الكلام، كيف؟

٤/٤ القلب أم العقل.. أيّهما الأمير؟

يقول الرسول الكريم: «**إنّ في الجسد مضغة**» وهي القلب لأنّ كلمة مضغة لا تُطلق على المخّ لأنّ المضغة من لحم ودم، أمّا المخ فهو غير ذلك، فلماذا قال الرسول ﷺ هذا؟، يقول علماؤنا: إنّ القلب هو مستقرّ النيّة، والنّية ضرورية، وهي إحدى شرطيْن أساسيّين لقبول العمل: النية، وأنْ يكون موافقًا للسنة، ولكنّ العلم الحديث أثبت أنّ القلب- أيضًا- له عقل يستطيع أنْ يتدبّر به، كما قال ربنا سبحانه وتعالى: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ ٱلۡقُرۡءَانَ أَمۡ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقۡفَالُهَآ﴾[محمد: ٢٤].

❋ فماذا اكتشفَ العلمُ الحديث؟

على مرّ سنوات طويلة درس علماءُ الغرب القلب من الناحية الفسيولوجية، وأعدوه مجرّد مضخّة تقوم بضخّ الدّم إلى كل أنحاء الجسم لا أكثر، وهذا المفهوم مخالفٌ لقراءة النّصوص في الكتب السماوية التي تعطي القلب موقعًا مركزيًّا سياديًّا على فكْر الإنسان ومشاعره وسلوكياته، وقد ذكر القلب ومشتقّاته في القرآن الكريم مائة وثمانية وأربعين مرّة أوضحَ الخالق فيها وظائفَ متعدّدةً للقلب، ومنها:

- القلب الذي يتدبّر، كما قال تعالى: ﴿ أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ ٱلْقُرْءَانَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَآ ﴾[محمد: ٢٤].

- القلب الذي يعقل، يقول تعالى: ﴿ أَفَلَمْ يَسِيرُوا۟ فِى ٱلْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَآ ﴾[الحج : ٤٦] مع أنّ العقل هو الذي يُتصور أنْ يقوم بهذه الوظيفة، بل إنّ العقل هو مَناط التكليف، وهو الذي يخطّط ويفكّر حسب الفكر الغربي المادي.

- القلب الذي يبصر، كما قال تعالى: ﴿فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى ٱلْأَبْصَٰرُ وَلَٰكِن تَعْمَى ٱلْقُلُوبُ ٱلَّتِى فِى ٱلصُّدُورِ ﴾[الحج : ٤٦] وقد اتّخذ الماديّون في القرون الماضية من قضية مركزية القلب، وكوْنه أهمّ جزءٍ من الجسد- إذا صلح صلح الجسد كلّه- منطلقًا للهجوم على الدّين والتشكيك فيه، حيث إنّ الفكر الغربي كان يرى أنّ كلّ العمليات الفكرية والسّلوكية مكانها الدماغ، وليس القلب إلّا مضخة للدم.

ولكنْ في العقدين الأخيرين بدأوا يكتشفون- فسيولوجيًّا- أنّ القلب أكثر من مجرد مضخّة للدم، وأنّ العلاقة بين القلب والعقل علاقة تبادلية، يتبادلان فيها المعلومات والقرارات، فقد قام «د. أندرو أرمور» بمفاجأة العالم بقوله إنّ للقلب جهازًا عصبيًّا خاصًّا به يستحقّ أنْ يدعى المخّ الصغير، وهو يتكوّن من حوالي أربعين ألف خليّة عصبية، ويستخدم نفس النّاقلات العصبية التي يستخدمها المخّ، بل ويستطيع أنْ ينظّم أداء القلب بمعزلٍ عن الدماغ.

ويقول مؤلفا كتاب «القلب الذكي» بروس ودايفيد مكارثي: «مع كلّ نبضة لا يقوم القلب بدفع دفعةٍ من الدم فقط، وإنّما يبعث برسائل عصبية وهرمونية وميكانيكية وكهرومغناطيسية إلى الدّماغ محمّلة بكثير من المعلومات، ومتى وصلت هذه الرسائل إلى الدّماغ فإنّها تحسن وظائف أداء القشرة المخيّة من الناحية السلوكية والنفسية والذهنية والفكرية، ممّا يؤدّي إلى صفاءٍ عقلي ونفسي، وقدرة أعلى على وزن الأمور، واتّخاذ القرارات الصّحيحة

وتفجير الطاقات الإبداعية في الإنسان».

ويؤكّد علماء الفسيولوجي أنّ القلب جهازٌ فائق التعقيد، بل هو أكثر أعضاء الجسم تعقيدًا وأكثرُها دقّة وغموضًا، وأنّه يتحكّم في المخّ أكثر ممّا يتحكّم المخ فيه، ويُرسل إليه من المعلومات أضعاف ما يُرسل المخّ إليه، وللقلب قدرة على التفكير والشعور والانفعال والعاطفة وتخزين المعلومات القريبة والبعيدة في ذاكرة عاطفية تشبه ذاكرة المخ إلى حدّ كبير.

إنّ القلب هو هديةٌ قدسية ربّانية سياديّة، والمخّ هو خادم مطيع له، ولذلك فعندما يرضى القلب ويحبّ فإنّه يأمر العقل فلا يرى إلّا حسنًا، وعندما يكره القلب ويبغض فإنه يأمر العقل فلا يرى إلّا كلّ قبيح.

وعينُ الرّضا عن كلّ عيب كليلة ... ولكنّ عينَ السّخط تبدي المساويا

ولذلك قال علماؤنا من قديم: إنّ القلب هو الأمير، والعقل هو الوزير، فهل هذا يفسّر كيف أنّ كلَّ ما يراهُ الإنسان ويقوله ويفعله إمّا أنْ يطهر القلب ويسمو به، أو أنْ يجتمع عليه كالرّان الأسود الذي إذا اجتمع على القلب جعله أسودَ، لا ينكر منكرًا ولا يعرف معروفًا؟ يقول رسولنا الكريم الذي لا ينطق عن الهوى ﷺ: «**إنّ العبد إذا أذنب ذنبًا نكتَ في قلبه نكتةٌ سوداء، فإذا استغفر وأنابَ صقلَ قلبُه، فإنْ عاد وأذنب نكت في قلبه نكتة سوداء، فإذا استغفرَ وأناب صقلَ قلبه، فإنْ عاد وأذنب نكت في قلبه نكتة سوداء ثمّ تجتمع عليه فتغطّي قلبه، وهو الرّان الذي قال الله عنه** ﴿كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾[المطففين: ١٤]، ولذلك فللحصول على قلب سليم لا بدّ من إزالة الران باستمرار وصقل القلب بكثرة الاستغفار وحقيق التوبة والإنابة إلى الله.

وبهذا نفهم قولَ الله تعالَى: ﴿إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُۥ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى ٱلسَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ﴾[ق: ٣٧]، أي قلب عظيم حيّ ذكي زكي، وتزكية النفس والقلب مطلوبة باستمرار كي نحافظ على الأمير في حالة مصقولة متلألئة؛ لأنّه إذا فسد فسدَ الجسد كلّه، إلى هذه الدّرجة أهمية هذه المضغة، وأهمية المحافظة عليها نقيّة زكية بيضاء!!

٤/٤ علاماتُ القلب السليم عند ابن القيم:

يقول ابن القيم- رحمه الله- عن القلب السليم: «هو قلبٌ محشوّ بالإيمان، قد استنار بنور الإيمان، وانقشعت عنه حجبُ الشّهوات، وأقلعت عنه تلك الظلمات، فلنوره في صدره إشراق، ولذلك الإشراق إيقاد، لو دنا منه الوسواس احترق به، فهو كالسماء المحروسة بالنّجوم، فلو دنا منها الشّيطان رُجم وما خرق، وليس السماء بأعظم حرمة من المؤمن، وحراسة الله تعالى له أتمّ من حراسة السماء».

* **ويقول إنّ علامات القلب السليم إحدى عشرة، هي:**

١. **أنْ يرتحل عن الدنيا ويحلّ في الأخرة**؛ كما قال ﷺ لعبد الله بن عمر- رضي الله عنهما- «أخذ رسول الله بمنكبي، فقال: «**كنْ في الدنيا كأنك غريبٌ أو عابر سبيل**».

٢. **أنْ ينيبَ إلى الله دائماً ويخبتَ إليه**؛ فلا فلاح ولا نعيم ولا سرور إلّا برضاه سبحانه، وقربه والأنس به، فيه يطمئنّ، وإليه يسكن ويأوي، وبه يفرح ويثق، وعليه يتوكّل، وإيّاه يرجو، ومنه يخاف.

٣. **إذا فاته وِرْدُه وجدَ لفواته ألمًا عظيمًا**: أعظم مَن تألّم الحريص على فوات ماله وفقده، مثل أنْ يحزن على فوات صلاة الجماعة في المسجد.

٤. **أنّه لا يفتر عن ذكر ربّه**: ولا يأنس بغيره، ولا يصاحب إلّا مَن يدلّه عليه ويذكّره به.

٥. **أنْ يشتاق إلى طاعة ربّه كما يشتاق الجائع إلى الطعام**؛ قال تعالى حاكيًا عن موسى ﴿وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَىٰ﴾[طه: ٨٤]، فيميّز القلب السليم العجلة في كلّ أمرٍ من أوامر الله تعالى.

٦. **أنّه إذا دخل في الصّلاة ذهب عنه غمُّه وهمُّه بالدنيا**؛ يجد فيها راحتَه ونعيمَه وقرّة عينه وسرورَ قلبه.

٧. **أنْ يكون أشحَّ بوقته ألّا يذهب ضائعًا من أشدّ الناس شحًّا بماله**: لأنه يرى أنّ رأسماله هو وقتُه، فيبخل به أنْ يضيّعه فيما لا يقربه إلى ربه.

٨. **أنْ يكون اهتمامُه بتصحيح العمل أعظمَ منه بالعمل:** فيحرص على الإخلاص فيه، والنصيحة والمتابعة وللإحسان.

٩. **أنْ يكون سالمًا من محبّة ما يكرهه الله:** ويدخل في ذلك سلامته من الترك الجليّ والخفيّ للأهواء والبدع.

١٠. **اتّباع هدي رسول الله:** من قول أو فعل أو تقرير.

١١. **الوجل عند ذكر الرحمن:** والوجلُ مقرونٌ بهيبة ومحبّة.

نسأل الله تعالى أنْ يصفّي ويطهر قلوبنا من كلّ حبّ ينافي حبّه، اللّهم إنّا نستودعك قلوبَنا فلا تجعل لأحدٍ فيها غيرك نصيبًا.. آمين.

٥/٤ صفة القلب السليم عند ابن القيم:

هو القلبُ الذي لا ينجو يومَ القيامة إلّا مَن أتى به، كما قال الله تعالى: ﴿يَوْمَ لَا يَنفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾﴾ [الشعراء: ٨٨-٨٩]، وقد اختلفت تعريفاتُ الناس له، والأمرُ الجامع لهذه التعريفات هو:

أنّه الذي سلِمَ من كلّ شهوة تخالف أمرَ الله ونهيه، ومن كلّ شبهة تعارض خبره، فسلِمَ مِن عبودية مَن سواه، ومِن تحكيم غير رسوله، فاستقام في محبّة الله في خوفه ورجائه والتوكّل عليه، والإنابة إليه، والذّل بين يديه، وإيثار مرضاته في كلّ حال، والتباعد عن سخطه بكلّ طريق، وهذا هو حقيقة العبودية التي لا تصلح إلّا لله وحده.

٦/٤ والخلاصة:

إنّ القلب السليم هو الذي سلِمَ مِن أنْ يكون لغير الله فيه شريك، أي خلصت عبوديّته لله تعالى: إرادة ومحبّة وتوكلًا وإنابة وإخباتًا وخشية ورجاء، وخلص عمله لله، وإنْ أحبّ أحبّ في الله، وإنْ أبغض أبغضَ في الله، وإنْ أعطى أعطى لله، وإنْ منع منعَ لله، حتّى يسلم من الانقياد والتّحكيم لكلّ ما عدا رسوله ﷺ، فيعقد قلبه معه عقدًا محكمًا على الائتمام والاقتداء به وحده دون كلّ أحدٍ في الأقوال والأعمال، وهي:

* **أقوال القلب- العقائد وأقوال اللسان- وهي الخبر عمّا في القلب.**

وأعمالُ القلب هي الإرادة والمحبّة والكراهة وتوابعها، وأعمال الجوارح هي الصلاة والجهاد والدعوة والعمل، فيكون الحاكمُ عليه في ذلك دقّه وجلّه هو ما جاء به رسول الله ﷺ، فلا يتقدّم بين يديه بعقيدة ولا قول ولا عمل، كما قال الله تعالى في سورة الحجرات: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تُقَدِّمُواْ بَيۡنَ يَدَيِ ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ﴾[الحجرات: ١] أي لا تقولوا حتى يقول ولا تفعلوا حتى يفعل.

فالأوّل سؤال عن الإخلاص.. والثاني سؤالٌ عن متابعة السُنة، فالله- سبحانه وتعالى- لا يقبل عملًا إلّا بهما معًا.

* **ولا تتمّ سلامة القلب مُطلقًا حتّى يسلم من خمسة أشياء:**

- من شركٍ يناقض التوحيد.
- وبدعةٍ تخالف السُنة.
- وشهوةٍ تخالف أمر الله.
- وغفلةٍ تناقض الذكر.
- وهوًى يناقض التجرّد والإخلاص.

٧/٤ والقلوب ثلاثة:

- **الأوّل**: قلبٌ خالٍ من الإيمان وجميع الخير، فذلك قلب مظلم قد استراح الشيطانُ من إلقاء الوساوس إليه، لأنّه قد اتّخذه بيتًا وتحكّم فيه كما يريد وتمكّن منه غاية التمكن.
- **والثّاني**: قلب قد استنارَ بنور الإيمان وأوقدَ فيه مصباحه، ولكنْ عليه ظلمة الشهوات وعواصف الأهوية، فللشيطانِ فيه إقبالٌ وأدبار، ومجالات ومطامع، والحرب فيه دول وسِجال.
- **والثّالث**: قلبٌ محشوّ بالإيمان، قد استنار بنور الإيمان، وانقشعت عنه حجب الشهوات، وأقلعت عنه تلك الظّلمات، فلنوره في صدره إشراق.

ومثالُ ذلك كثلاثةِ بيوت: بيتٌ للملك فيه كنوزه وذخائر وجواهره، وبيتٌ للعبد فيه كنوز العبد وذخائره، وبيتٌ خال صفر لا شيء فيه، وكذلك القلوب، فقلبٌ خلا من الخير كلّه وهو قلبُ الكافر والمنافق فذلك بيت الشيطان قد استوطنه واتّخذه سكنًا ومستقرًّا، وقلب قد امتلأ من جلال الله- ﷻ- وعظمته ومحبّته ومراقبته والحياء منه، فأي شيطان يجترئ على هذا القلب!!.

* فأيّ القلوب قلبك أنت؟!!

٨/٤ عدم سلامة القلب

وهي سببها الذّنوب والمعاصي، فإنّ ضرر الذنوب في القلب كضرر السّموم في الأبدان، على اختلاف درجاتها في الضّرر، وما من شرّ وداء إلّا سببُه الذنوب والمعاصي:

- فما الذي أخرج أبويْنا من الجنة؟
- وما الذي أخرج إبليس من ملكوت السماء، وبدّله بالقرب بعدًا، وبالرحمة لعنة، وبالإيمان كفرًا؟

قصّة:

لمّا فتحت قبرص فُرّق بين أهلها، فبكى بعضُهم إلى بعض، فرؤى أبو الدرداء جالسًا وحده يبكي، فقيل له: «يا أبا الدّرداء، ما يبكيك في يوم أعزّ الله فيه الإسلام وأهله؟ فقال: ويحَك يا جبير، ما أهون الخلقَ على الله ﷻ إذا أضاعوا أوامره، فبينما هُم أمّة قاهرة ظاهرة لهم الملك، تركوا أمرَ الله فصاروا إلى ما ترى»، وقالت أمّ سلمة: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إذا ظهرتِ المعاصي في أمتي عمّهم الله بعذاب من عنده، فقيل: يا رسول الله، أمّا فيهم يومئذ أناس صالحون؟ قال: بلى، قيل: فكيف يصنع بأؤلئك؟، قال: يصيبهم ما أصابَ النّاس، ثمّ يصيرون إلى مغفرة من الله ورضوان» (رواه الإمام أحمد).

وعن ثوبان عن النبي ﷺ: «إنّ الرجل ليُحرم الرزق بالذّنب يصيبُه»، ومن مراسيل الحسن: «إذا أظهر النّاسُ العلمَ وضيّعوا العمل، وتحابّوا بالألسن وتباغضوا بالقلوب، وتقاطعوا الأرحام؛ لعنهم الله- ﷻ-، فأصمّهم وأعمى أبصارهم».

وذكر الإمام أحمد من حديث جرير أنّ النبي ﷺ قال: «ما من قوم تعمل فيهم المعاصي، وهُم أعزّ وأكثر ممّن يعملها، ولم يغيّروه؛ إلّا عمّهم الله بعقاب».

٩/٤ سرعة تأثير الذنب

وقدْ لا يؤثّر الذنبُ في القلب في الحال، ويغلط كثيرٌ من الناس في تقدير أثر الذنب عندما لا يروْن تأثيره في الحال، وقد يتأخّر تأثيره فينسى ويظنّ العبد أنّه لا يغير بعد ذلك.

وسبحانَ الله، كم أهلك هذا الظنّ من الخلق!! وكمْ أزال من نعمة وجلب من نقمة!! ولم يعلم المغترّون أنّ الذنب ينقض ولوْ بعد حين كما ينقض السّم، وقد قال ﷺ: «البرّ لا يبلى والذّنبُ لا تنسى، والدّيّان لا يموت، افعلْ ما شئت؛ كما تدين تدان».

١٠/٤ آثارُ المعاصى عند ابن القيم

- **حرمان العلم**: فإنّ للعلم نورًا يقذفه الله في القلب، والمعصية تطفئ ذلك النور، كما قال الشّافعى لأستاذه:

شكوت إلى وكيعٍ سوءَ حفظي ... فأرشدني إلى ترك المعاصي

وأخبرني بأنّ العلم نورٌ ... ونورُ الله لا يؤتاه عاصى

- **حرمان الرزق**: كما ذكرنا من حديث الرسول ﷺ: **«إنّ العبد ليُحرم الرزق بذنب يصيبه»**.

- **وحشةٌ يجدها العاصي في قلبه بينه وبين الله**، ولو اجتمعت له لذّات الدنيا بأسرها لم تفِ بتلك الوحشة، وهذا أمرٌ لا يحسّ به إلّا مَن في قلبه حياة، وليس

على القلب أمّر من وحشة الذنب على الذنب..

إذا كنت أوحشَتْكَ الذنوب فدعْها إذا شئت واستأنس

- **الوحشةُ التي تحصل بينه وبين الناس**: لا سيّما أهل الخير منهم، وقد قال ابن عباس «إنّي لأعصي الله فأرى ذلك في خلق دابتي وامرأتي».

- **تعسيرُ أموره عليه**: فلا يتوجّه لأمر إلّا وجده مغلقًا دونه، أو متعسّرًا عليه، وهذا كما أنّ مَن يتّق الله يجعل له من أمره يسرًا؛ فمَن عطّل التّقوى جعل الله له من أمره عسرًا.

- **ظلمةٌ يجدها في قلبه**: حقيقة يحسّ بها كما يحسّ بظلمة الليل إذا ادْلهمّ، فتصير ظلمة المعصية لقلبه كالظلمة الحسيّة لبصره، فإنّ الطاعة نور، والمعصية ظلمة، وكلّما قويت الظلمة اشتدّت حيرته حتّى يقع في البدع والضّلالات.

- **والمعاصي توهن القلب والبدن**: أمّا وهن القلب فأمرُه ظاهر، بل لا تزال توهنه حتّى تزيل حياته بالكلية فيصبح قلبًا ميتًا، وأمّا الفاجر فإنّه- وإنْ كان قوي البدن- فهو يصبح أضعفَ ما يكون عند الحاجة، فتخونه قوته عندما يكون أحوجَ ما يكون إليها.

- **حرمانُ الطّاعة**: فلو لم يكنْ للذنب عقوبة إلّا أنْ يصدّ عن الطاعة تكنْ كافية، وينقطع بالذّنب طاعات كثيرة لو فعلها بدلًا من أنْ يفعل الذّنب لكانت خيرًا له من الدنيا وما فيها.

- **والمعاصي تقصّر العمر وتمحقُ بركته**: فكما أنّ البرّ يزيد في العمر؛ فالفجور يقصّر العمر، وقد يكون هذا النقصان هو ذهاب بركة العمر ومحْقها عليه، وهذا تأثير بعض المعاصي، وقد تكون تنقصه حقيقة كما تنقص الرّزق، ونقص العمر يكون بأسباب، فالأرزاق والآجال والسّعادة والشقاوة والصحة والمرض والغنى والفقر؛ كانت بقضاء الله- ﷻ- فهو يقضي ما يشاء بأسباب، جعلها لمسبّباتها مقتضيةً لها، وقد تكون بمعنى أنّ حقيقة الحياة هى حياة القلب، ولهذا اعتبر الله- سبحانه- الكافر ميتًا غيرَ حيّ، كما قال تعالى في سورة النحل:

﴿أَمۡوَٰتٌ غَيۡرُ أَحۡيَآءٖ﴾[النحل: ٢١].

- **والمعاصي تتوالد**: فهي تزرع أمثالها ويولّد بعضها بعضًا، حتّى يعزّ على العبد مفارقتها والخروج منها، كما قال بعضُ السلف: إنّ مِن عقوبة السيئة السيئةَ بعدها.

- **والمعصيةُ تضعف إرادة الخير**: فهي تضعف القلب عن إرادته فتقوّي إرادة المعصية، وتضعف إرادة التوبة شيئًا فشيئًا إلى أنْ تنسلخ من قلبه إرادة التوبة كلية.

- **ومِن آثار المعاصي إلْفُ المعصية**، فينسلخ من القلب استقباحُها، فتصير له عادة، فلا يستقبح من نفسِه رؤية الناس له ولا كلامهم عنه، وقد يصلُ الأمرُ إلى التفاخر بالمعصية، بأنْ يصبح وقد سترَ الله عليه فيحدّث الناس بما فعل بالليل.

- **والمعصية سببٌ لهوان العاصي على ربّه**، ﴿وَمَن يُهِنِ ٱللَّهُ فَمَا لَهُۥ مِن مُّكۡرِمٍ﴾ [الحج: ١٨].

- **وشؤم المعصية يعود عليه هو وغيره، والمعصيةُ تورثُ الذّل**، لأنّ العزّ- كلّ العزّ- في طاعة الله، ﴿مَن كَانَ يُرِيدُ ٱلۡعِزَّةَ فَلِلَّهِ ٱلۡعِزَّةُ جَمِيعًا﴾[فاطر: ١٠] وقال عبدالله بن المبارك:

رأيت الذنوبَ تميت القلوبَ ... وقد يورث الذل إدمانها
وترك الذّنوبِ حياة القلوبِ ... وخيرٌ لنفسك عصيانها
وهل أفسد الدين إلّا الملوكُ ... وأحبار سوءٍ ورهبانها

- **والمعاصي تفسد العقل**: قال بعضُ السّلف: ما عصى الله أحدٌ حتّى يغيب عقله، وهذا ظاهرٌ؛ فإنّه لو حضر عقله لحجزه عن المعصية وهو في قبضة الله- ﷻ-، وهو مطّلع عليه وملائكته شهودٌ عليه ناظرون إليه، وواعظُ القرآن ينهاه وواعظُ الموت ينهاه، والذي يفوته بالمعصية من خير الدنيا والآخرة أضعافُ ما يحصل له من اللذّة والسرور بها.

- **ومِن آثار المعاصي حرمان العاصي من دعوة رسول الله ﷺ ودعوة الملائكة**، فقد قصرَ الله تعالى دعاءَ الذين يحملون العرشَ على المؤمنين، كما قال تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ يَحۡمِلُونَ ٱلۡعَرۡشَ وَمَنۡ حَوۡلَهُۥ يُسَبِّحُونَ بِحَمۡدِ رَبِّهِمۡ وَيُؤۡمِنُونَ بِهِۦ وَيَسۡتَغۡفِرُونَ لِلَّذِينَ ءَامَنُواْ رَبَّنَا وَسِعۡتَ كُلَّ شَيۡءٖ رَّحۡمَةٗ وَعِلۡمٗا فَٱغۡفِرۡ لِلَّذِينَ تَابُواْ وَٱتَّبَعُواْ سَبِيلَكَ وَقِهِمۡ عَذَابَ ٱلۡجَحِيمِ ٧﴾[غافر: ٧] وأدخلنا معهم يا رب العالمين.. آمين.

- **والذّنوب تحدث الفسادَ في الأرض**: قال تعالى ﴿ظَهَرَ ٱلۡفَسَادُ فِي ٱلۡبَرِّ وَٱلۡبَحۡرِ بِمَا كَسَبَتۡ أَيۡدِي ٱلنَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعۡضَ ٱلَّذِي عَمِلُواْ لَعَلَّهُمۡ يَرۡجِعُونَ﴾[الروم: ٤١]، وقد أراد الله أنّ الذنوب سببُ الفساد الذي ظهر، والمعاصي سبب الخسف والزلازل كما حدث للأمم السابقة.

- والمعاصي تُذهِب الحياء: الذي هو مادّة حياة القلب وأصل كلّ خير، وذهابه ذهاب الخير أجمعه، وفي الصّحيح أنّ الرسول ﷺ قال: «الحياء خيرٌ كلّه» وقال: «ممّا أدرك الناس مِن كلام النبوّة الأولى: «إذا لم تستحِ فاصْنع ما شئت» (رواه البخاري).

فكلّ منهما يستدعي الآخر ويطلبه حثيثًا، ومَن استحيا من الله عند المعصيته استحى الله مِن عقوبته يومَ يلقاه، ومَن لم يستحِ من معصيته لم يستحِ من عقوبته.

- والمعاصي تُضعف في القلب تعظيمَ الرّب: وتضعف وقاره في قلب العبد، شاء أم أبى، ولو تمكّن وقارُ الله وعظمته في قلبِ العبد لما تجرّأ على معصيته، وكيف ينتهك عبدٌ حرمات الله ويطمعُ ألّا ينتهكَ الناس حرماته؟

- كما أنّ المعاصي تُنسي الله، كما قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَلۡتَنظُرۡ نَفۡسٞ مَّا قَدَّمَتۡ لِغَدٖۖ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرُۢ بِمَا تَعۡمَلُونَ ١٨ وَلَا تَكُونُواْ كَٱلَّذِينَ نَسُواْ ٱللَّهَ فَأَنسَىٰهُمۡ أَنفُسَهُمۡۚ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡفَٰسِقُونَ ١٩﴾[الحشر: ١٨-١٩]، فأمرَ بتقواه ونهى أنْ يتشبّه عباده المؤمنون بمَن نسيَه بترك تقواه، وأخبر أنّه عاقب مَن ترك التقوى بأنْ أنساه نفسه، أي أنساه مصالحها وما ينجّيها من عذابه.

- والمعاصي تخرج صاحبَها من دائرة الإحسان، وتمنعُه ثوابَ المحسنين، وقد تتسبّب المعاصي في أنْ يخرج من دائرة الإيمان كذلك، كما قال رسول الله

ﷺ: «لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن، ولا يشرب شارب الخمر حين يشربها وهو مؤمن، ولا يسرق السارق حين يسرق وهو مؤمن، ولا ينتهب نهبة ذات شرف يرفع إليه فيها الناس أبصارهم حين ينتهبها وهو مؤمن» (رواه مسلم)

- والعاصي يفوته ثواب المؤمنين: وهو ثواب عظيم لو كان يعلم، ﴿وَسَوْفَ يُؤْتِ ٱللَّهُ ٱلْمُؤْمِنِينَ أَجْرًا عَظِيمًا﴾[النساء: ١٤٦].

- والمعاصي تضعف القلب: أي تضعف سيرَ القلب إلى الله والدار الآخرة.

فالذّنب إمّا أنْ يميت القلب أو يمرضه مرضًا مخيفًا، أو يضعف قوّته حتى ينتهي هذا الضّعف إلى أحد الأشياء الثمانية التي استعاذ منها رسول الله ﷺ، وهي «الهمّ والحَزن والعجز والكسل والجُبن والبُخل وغلبة الدّيْن وقهر الرجال».

والمقصود: أنّ الذنوب من أقوى الأسباب الجالبة لهذه الثمانية، كما أنّها من أقوى الأسباب لزوال نعم الله وتحوّل عاقبته إلى نقمته، وتحوّل عافيته إلى عقوبته، وتجلب جميع سخطه، كما أنّ المعاصي تزيل النعم وتحلّ النّقم، فمازالت عن العبد نعمة إلّا بذنب، ولا حلّت به نقمة إلّا بذنب، كما قال علي بن أبي طالب (كرّم الله وجهه): «ما نزل بلاءٌ إلّا بذنب، ولا رُفع إلّا بتوبة»، وقال تعالى: ﴿وَمَآ أَصَٰبَكُم مِّن مُّصِيبَةٖ فَبِمَا كَسَبَتۡ أَيۡدِيكُمۡ وَيَعۡفُواْ عَن كَثِيرٖ﴾[الشورى: ٣٠].

كما أنّ المعاصي تلقي الرّعبَ والخوف في القلوب: فلا ترى العاصي إلّا خائفًا مرعوبًا؛ لأنّ الطّاعة هي حصن الله الأعظم، مَن دَخَله كان مِن الآمنين مِن عقوبة الدنيا وعذاب الآخرة، ومَن خرج منه أحاطت به المخاوف من كلّ جانب.

- والمعاصي توقعُ في الوحْشة: حيث يجدُ العاصي وحشةً في قلبه، وقد وقعت الوحشة بينه وبين ربّه، وبينه وبين الخلق، وكلّما كثرت الذنوب اشتدّت الوحشة.

وسرّ المسألة أنّ الطاعة توجبُ القربَ من الربّ سبحانه، فكلّما اشتدّ القرب قويَ الأنس، والمعصية توجبُ البعدَ عن الرّب، وكلّما ازداد البعد قويت الوحشة.

- والمعاصي تُمرض القلوب: وقد أجمع السائرون إلى الله أنّ القلوب لا تُعطى مناها حتى تصلَ إلى مولاها، ولا تصل إلى مولاها حتّى تكون صحيحة سليمة، ولا تكون صحيحة سليمة حتى ينقلب داؤها فيصير هو نفسه دواءها، ولا يصحّ لها ذلك إلّا بمخالفة هواها، فهواها مرضها وشفاؤها مخالفته، فإن استحكم المرض قتل أو كاد.

٤/١١ إذًا، ما القلب السليم؟

وبذلك لا يكون القلبُ سليماً إلّا بترك المعاصي بالجُملة، وكما أنّ مَن نهى النفس عن الهوى كانت الجنة مأواه، فكذا يكون قلبه في هذا الدار في جنة عاجلة، لا يشبه نعيم أهلها نعيم الدنيا البتة، بل إنّ التفاوت بين النّعيمين كالتفاوت الذي بين نعيم الدنيا ونعيم الآخرة، وهذا أمر لا يصدّقه إلّا مَن باشر قلبُه هذا النعيم، ولذلك قال مَن عرف «إنّنا في نعيم لو علمه الملوك وأبناء الملوك لجالدونا عليه بالسيوف».

فكلّ مَن أحبّ شيئًا غير الله عذّبه به ثلاث مرّات في هذه الدار: فهو يعذب به قبل حصوله حتّى يحصل (القلق)، فإذا حصل عُذّب به حال حصوله (الخوف من سلبه)، فإذا سُلبه اشتدّ عليه عذابه، فهذه ثلاثةُ أنواع من العذاب في هذه الدار، وأمّا في البرزخ فعذاب يقارنه ألم الفراق الذي لا يرجَى معه عودة، وألم فوات ما فاته من النّعيم العظيم لاشتغاله بضدّه، وألم الحجب عن الله وألم الحسرة التي تقطّع الأكباد، فأينَ هذا من نعيم مَن يرقص قلبه طربًا وفرحًا وأنسًا بربّه واشتياقًا إليه وارتياحًا بحبّه واطمئنانًا بذكره.. اللّهم اجعلنا منهم يا رب.

فيَا مَن باع حظّه العالي بأبخس ثمن، وغبن كلّ الغبن في هذا العقد، وهو يرى أنه قد غبن؛ لأنّه لم يكن له خبرة بقيمة السّلعة التي باعها.. راجع نفسك.

فيا عاجبًا مِن بضاعة معك.. الله مشتريها.. وثمنها جنة المأوى.. والسفير الذي جرى على يديه عقدُ البيع وضمن الثّمن عن المشتري هو رسول الله ﷺ، وقد بعتها بغاية الهوان.

ويا هناء مَن باع نفسه لله مصداقًا لقوله تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ ٱشۡتَرَىٰ مِنَ ٱلۡمُؤۡمِنِينَ أَنفُسَهُمۡ وَأَمۡوَٰلَهُم بِأَنَّ لَهُمُ ٱلۡجَنَّةَۚ يُقَٰتِلُونَ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ فَيَقۡتُلُونَ وَيُقۡتَلُونَۖ وَعۡدًا عَلَيۡهِ حَقّٗا فِي ٱلتَّوۡرَىٰةِ وَٱلۡإِنجِيلِ وَٱلۡقُرۡءَانِۚ وَمَنۡ أَوۡفَىٰ بِعَهۡدِهِۦ مِنَ ٱللَّهِۚ فَٱسۡتَبۡشِرُواْ بِبَيۡعِكُمُ ٱلَّذِي بَايَعۡتُم بِهِۦۚ وَذَٰلِكَ هُوَ ٱلۡفَوۡزُ ٱلۡعَظِيمُ ١١١﴾[التوبة: ١١١].

وعلامةُ القلب السليم هو أنْ يصدقَ في هذا البيع الذي أكّده الله بعشرة تأكيدات- رغم أنّه خالق النفس وواهب المال الذي يشتريه- الأوّل بحرف إنّ في أوّل الآية، والثّاني بالفعل الماضي (اشترى) أي أنّ البيع قد تمّ بالفعل، والثالث حرف أنّ في عبارة (بأنّ لهم الجنة)، والرابع التّوكيد في (وعدًا)، والخامس التّوكيد في كلمة (حقًّا)، والسّادس أنه في التوراة، والسابع أنه في الإنجيل، والثامن أنّه في القرآن، والتاسع كلمة (استبشروا)، والعاشر أنّ ذلك هو (الفوز العظيم).

- ومن عقوبات المعاصي أنْ تعمى بصيرة القلب فالقلب لديه بصيرة، والعقل لديه بصر، وقد قال الإمام مالك لتلميذه الشّافعي لّما اجتمع به، ورأى عليه مخايل النّبوغ : «إنّي أرى الله تعالى قد ألقى عليك نورًا فلا تطفئه بظلمة المعصية»، والمؤمن لديه بصيرة، لأنّه يرى بنور الله.

- ومن عقوبتها أنّها تصغّر النفوس وتقمعها وتحقّرها حتّى تكون أصغر شيء وأحقره، كما أنّ الطاعة تنمّي النّفس وتزكيها وتكبرها، قال تعالى: ﴿قَدۡ أَفۡلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ٩ وَقَدۡ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ١٠﴾[الشمس: ٩-١٠].

- ومن عقوبتها أنّ العاصي دائمًا في أسر الشّيطان: وفي سجن شهواته وقيود

هواه، فهو أسيرٌ مسجون مقيّد، ولا أسير أسوأ حالًا من أسيرِ أسره أعدى عدوّ له، ولا سجن أضيق من سجن الهوى، ولا قيد أصعب من قيد الشّهوة، فكيف يسير إلى الله والدار الآخرة قلبٌ مأسور مسجونٌ مقيّد!!؟ وكيف يهتدي إلى الصّراط المستقيم؟ ومثل هذا القلب سيتخبّط في سيْره، ويتبع السّبل التي حذرنا منها رسول الله ﷺ حين فسّر قوله تعالى: ﴿وَلَا تَتَّبِعُوا۟ ٱلسُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِۦ﴾[الأنعام: ١٥٣].

– ومِن عقوبات المعاصي أنّها مجلبَة للذّم: حيث تسلب صاحبَها أسماء المدح والشرف، وتكسوه أسماء الذّم والصّغار.

– والمعصية تؤثّر في نقصان العقل: فلا تجد عاقلًا يعصي الله إلّا وعقله به نقص، فتمام العقل في طاعة الله لأنّه فيها خيرُ العبد في الدنيا والآخرة.

– والمعاصي توجب القطيعة بين العبد وربه: وإذا وقعت القطيعه انقطعت عن العبد أسباب الخير، واتّصلت به أسباب الشّر.

– والمعاصي تمحق البركة: فهي تمحق بركة العمر وبركة الرزق وبركة العلم وبركة العمل وبركة الطاعة، وبالجملة تمحقُ بركة الدّين والدنيا، فلا يجد العاصي أقلّ بركة في عمره ودينه، وما محقت البركةُ من الأرض إلّا بمعاصي الخلق، قال تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ ٱلْقُرَىٰٓ ءَامَنُوا۟ وَٱتَّقَوْا۟ لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَٰتٍ مِّنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ﴾[الأعراف: ٩٦].

وقد ذكر الإمام أحمد في كتابه «الزهد» حديثًا قدسيًّا: «أنا الله، إذا رضيت باركت وليس لبركتي منتهى، وإذا غضبت لعنت ولعنتي تدرك السّابع من الولد»، وعمر العبد هو مدّة حياته، ولا حياة لمَن أعرض عن الله واشتغل بالمعاصي، بل إنّ حياة البهائم خيرٌ من حياته، فحياة الإنسان بحياة قلبه وروحه، ولا حياة لقلبه إلّا بمعرفة خالقه ومحبّته وعبادته وحده والإنابة إليه والطمأنينة بذكره والأنس بقربه، ومَن فقد هذه الحياه فقَدَ الخير كلّه.

- وترك المعاصي يؤدّي إلى حسن الخاتمة: فكيف يوفّق إلى حسن الخاتمة مَن غفل عن ذكر الله قلبُه، واتبع هواه، وكان أمره فرطًا؟ وكيف يوفّق لحسن الخاتمة مَن كان بعيدًا عن الله تعالى، غافلًا عنه، متعبّدًا هواه، أسيرًا لشهواته، ولسانه يائس من ذكره، وجوارحه معطّلة عن طاعته مشتغلة بمعصيته!!

١٢/٤ أثرُ المعاصي في القلب

٤/١٢/١ الختمُ على القلب

أي الختم على القلوب والأسماع، ووضع الغشاوة على الأبصار، والقفل على القلوب، وجعل الأكنّة والـران عليها، وتقليب الأفئدة والأبصار، والحيلولة بين المرء وقلبه، وإغفال القلب عن ذكر الله، وإنساء الإنسان نفسه، وترك إرادة الله تذيب القلب، وجعل الصدر ضيقًا حرجًا كأنما يصّعّد في السماء، وصرف القلوب عن الحقّ، وزيادتها مرضًا على مرضها، وإنكاسها بحيث تبقى منكوسة، كما ذكر الإمام أحمد عن حذيفه بين اليمان- رضي الله عنه- أنّه قال: «القلوب أربعة فقلبٌ أجرد فيه سراح يزهر فذلك قلب المؤمن، وقلبٌ أغلف فذلك قلب الكافر، وقلبٌ منكوس فذلك قلب المنافق، وقلبٌ تمدّه مادّتان: مادّة إيمان ومادّة نفاق، وهو لما غلب عليه منها».

٤/١٢/٢ خسفُ القلب

الخسفُ بالقلب كما الخسفُ بالمكان وما فيه، فيخسف إلى أسفل سافلين وصاحبه لا يشعر، وعلامة الخسف به أنْ يظلّ جـوّالًا حول السّفليات والقاذورات والرذائل، كما أنّ القلب الذي رفعه الله وقرّبه إليه لا يزال جوّالًا حول العرش.

قال بعض السلف: «إنّ هذه القلوب جوّالة، فمنها ما يجول حول العرش، ومنها ما يجول حول الحُشن».

٤/١٢/٣ مسخُ القلب

فيمسخ كما تمسخ الصورة، فيصير القلب على قلب الحيوان الذي شابهه في أخلاقه وأعماله، فمِن القلوب ما يمسخ على صورة قلبِ خنزير لعدم غيرة صاحبه، ومنها ما يمسخ على صورة قلب حمار؛ لأنّه لا يستَفيد بالأسفار التي قرأها، وتصبح أخلاق صاحبها كأخلاق الطاووس عندما يصاب بالعجب، أو يكون من الذين يألفون ويألفون كالحمام، ومنهم من يؤثر نفسَه كالديك، ومنهم الحقود كالجمل، ومنهم الذي هو خير كلّه كالغنم، ومنهم أشباه الثعالب التي تروغ كروَغانها، وقد شبّه الله تعالى أهل الجحيم بالحُمُر تارة، وبالكلب تارة، وبالأنعام تارة أخرى، وتقوى هذه المشابهة باطنًا حتّى تظهر في الصورة الظاهرة ظهورًا خفيًّا يراه المتفرسون، وقد تظهر ظهورًا يراه كلّ أحد، وهذا هو المسخ التّام، كما فُعل باليهود حين مسخهم الله قردة وخنازير.

فسبحان الله.. كم من قلبٍ منكوس وصاحبُه لا يشعر، وكم من قلب ممسوخ وقلب مخسوف به!! وكمٍ من هو مفتونٌ بثناء الناس، أو مغرور بستر الله عليه، أو مستدرَج بنعم الله عليه، وكلّ هذه عقوبات، ويظنّ الجاهل أنّها كرامة.

٤/١٢/٤ نكس القلب

فينكسُ القلب حتّى يرى الباطل حقًّا والحقّ باطلًا، والمعروف منكرًا والمنكر معروفًا، ويُفسد وهو يحسب أنّه يصلح، ويصدّ عن سبيل الله وهو يرى أنّه يدافع عن الوطن، ويشتري الضّلالة بالهدى وهو يرى أنّه على الهدى، ويتبع هواه وهو يزعم أنّه مطيع لمولاه؟! وكلّ هذه من عقوبات الذّنوب الجارية على القلب.

٤/١٢/٥ حجبُ القلب عن الرّب

وحجبُ القلب عن الربّ أهونُ من الحجب الأكبر يوم القيامة، كما قال تعالى: ﴿كَلَّاۖ بَلۡۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُواْ يَكۡسِبُونَ ١٤ كَلَّآ إِنَّهُمۡ عَن رَّبِّهِمۡ يَوۡمَئِذٖ لَّمَحۡجُوبُونَ ١٥﴾ [المطففين: ١٤-١٥]، فمنعتهم الذّنوب أنْ يقطعوا المسافة بينهم وبين قلوبهم، فيصلون إليها

فيروا ما يصلحها ويزكيها وما يفسدها ويشقيها، وأن يقطعوا المسافة بين قلوبهم وبين ربّهم فتصل القلوب إليه فتفوز بقربه وكرامته، وتقرّ به عينًا وتطيب به نفسًا، فكانت الذّنوب حجابًا بين العاصين وبين ربهم وخالقهم.

١٣/٤ أثرُ الذّنوب على إدارة الحياة: المعيشةُ الضّنْك

ومن أثر المعصيةِ المعيشةُ الضّنك في الدنيا وفي البرزخ وفي الآخرة، قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴾[طه: ١٢٤]، والله جعل الحياة الطيبة لَمن آمن به وعمل صالحًا، كما قال تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَـٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴾[النحل: ٩٧]، فضمن لأهل الإيمان والعمل الصالح الجزاءَ في الدنيا بالحياة الطيبة، والحسنى يوم القيامة، فلهُم أطيب الحياتيْن لأنّهم أحياء في الدّارين.

١٤/٤ الصّراطُ المستقيم

ولذلك اشتدّت حاجة العبد إلى أنْ يسأل الله أنْ يهديه الصّراط المستقيم، فليس العبد أحوج إلى شيء منه إلى هذه الدعوة، وليس هناك شيء أنفع له منها، ولذلك نكرّرها في اليوم والليلة سبعَ عشرَةَ مرّة في الصلاة المفروضة، وأكثر من ذلك في صلاة النافلة.

> **والصّراط المستقيم يتضمّن علومًا وإراداتٍ وأعمالًا وتروكات ظاهرة وباطنة تجري عليه في كلّ وقت، وإدارة الحياة هو أنْ يسير الإنسان على هذا الصّراط المستقيم دائمًا، يستفيد بأجيال إدارة الوقت الأربعة في زيادة كفاءته وسرعته، ولكن لا بدّ أنْ يسير على الصراط المستقيم لا يغادره؛ لأنّ هذا هو طريقه إلى جنّة عرضها السموات والأرض، وإلى رضاء الله عزّ وجل.**

وتفاصيلُ الصّراط المستقيم قد يعلمها العبدُ وقد لا يعلمها، وقد يكون ما

لا يعلمه أكثر ممّا يعلمه، وما يعلمه قد يقدرُ عليه وقد لا يقدرُ عليه، وما يقدر عليه قد تريده نفسه وقد لا تريده كسلًا أو تهاونًا أو غير ذلك، وما تريده قد يفعله وقد لا يفعله، وما يفعله قد يتوفّر فيه شرطا الإخلاص ومتابعة السّنة وقد لا يتوفر، وما يتوفر فيه شرط الإخلاص قد يقوم به تمام القيام وقد لا يقوم، وما يقوم به تمام القيام قد يثبت عليه وقد ينصرف قلبه عنه؛ وكلّ هذا واقع عند أغلب الخلق، ولذلك نقول دائمًا قبل أنْ نسأل الله الهدايةَ إلى الصّراط المستقيم ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾[الفاتحة: ٥]، ونقول دائمًا «لا حول ولا قوة إلّا بالله»، فلا بدّ للعبد من الاستعانة بالله، وأنْ يلوذ بحول الله وقوّته؛ لأنّه بدونها لن يستطيع البقاء على الصراط المستقيم.

وليس في طباع العبد الهداية إلى ذلك؛ لأنّه متى وكّل إلى نفسه وطباعه حيل بينه وبين ذلك كلّه، وهذا هو الإركاس الذي أركس الله به المنافقين بذنوبهم، فأعادهم (أركسهم) إلى طباعهم وما خلقت عليه نفوسهم من الجهل والظلم، كما قال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝٧ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ۝٨﴾[الشمس: ٧-٨].

وربّنا تبارك وتعالى على الصّراط المستقيم في قضائه وقدره ونهيه وأمره، فيهدي مَن يشاء إلى صراطٍ مستقيم بفضله ورحمته، ويصرف مَن يشاء عن صراطه المستقيم بعدله وحكمته لعدم صلاحيته، فإذا كان يومُ القيامة نصبَ لخلقه صراطًا مستقيمًا فوق جهنم موصلهم إلى الجنة، وذلك تفسير قوله: ﴿وَإِن مِّنكُمْ إِلَّا وَارِدُهَا ۚ كَانَ عَلَىٰ رَبِّكَ حَتْمًا مَّقْضِيًّا﴾[مريم: ٧١] أي كلّكم سيمرّ على الصّراط فوق جهنم وصولًا إلى الله.

ونصبَ لعباده من أمره صراطًا مستقيمًا دعاهم جميعًا إليه حجّة منه عليهم وعدلًا، وهدى مَن شاء منهم إلى سلوكه نعمةً منه وفضلًا، ولم يخرج بهذا الحول وهذا الفضل عن صراطه المستقيم الذي هو عليه.

فإذا كان يومُ القيامة نصب لخلقه صراطًا مستقيمًا يوصّلهم إلى جنته،

ثمّ صرف عنه من انصرف عنه في الدّنيا، وأقام عليه مَن أقامه في الدنيا، وجعل نورًا للمؤمنين به برسوله وما جاء به- الذي كان في قلوبهم في الدنيا- نورًا ظاهرًا يسعى بين أيديهم وبأيمانهم في ظلمة الحشر، وحفظ عليهم نورَهم حتّى قطعوه هم، كما حفظ عليهم الإيمان به حتّى لقوه، وأطفأ نور المنافقين عندما كانوا أحوج ما يكونون إليه كما أطفأوه في قلوبهم في الدنيا.

وأقام أعمال العصاة في صورةِ كلاليب بجانبي الصراط تخطفهم كما خطفتهم في الدنيا عن الاستقامة على طريق الله، وجعل قوّة سير الخلق وسرعتهم على هذا الصراط على قدْر قوّة سيْرهم وسرعتهم إليه في الدّنيا، ونصبَ للمؤمنين حوضًا يشربون منه مِن يد رسوله الكريم لشربهم مِن شرع الله ودينه في الدنيا.

اللّهم اهْدنا إلى صراطك المستقيم في الدّنيا، وارزقنا المرورَ على صراطك المستقيم في الآخرة، كالرّيح أو البرق؛ إنّك وليّ ذلك والقادرُ عليه.

البابُ الخامس

العيشُ وفْقَ المبادئ

الفصل الأوّل

مِن إدارة الوقت إلى إدارة الحياة

* **[الإدارةُ تعمل من خلال النّظام، أمّا القيادة فتعمل فوق النظام]**

١/١ تمهيد:

في بداية هذا الكتاب، أوضحنا أنّ الجيل الرّابع من أجيال إدارة الوقت مختلفٌ نوعيًّا عن ما سبقه؛ لأنّه يتعلّق بالقيادة الذاتية، فهو ليس مجرّد عملية جديدة لمبدأ قديم، بل هو عمليّة جديدة لمبدأ جديد، والآن سننظر نظرةً مختلفة لقيادة الذات وقايدة الآخر أثناء صراع الحياة اليوميّة في العمل والأسرة والفريق والمجموعة والمنظمة، وعندما نقدّم هذه النماذج من الحياة فقد لا تكون مماثلةً تمامًا لظروفك، لكن المهمّ هو استيعابك لأثر هذا المبدأ على جودة الوقت والحياة ككلّ، المهمّ أنْ ترى أَنّك تدير حياتك ولست فقط تدير وقتك أو تدير أولويّاتك.

٢/١ بدايةُ الأسبوع في العمل:

افترض أنّ هذا اليوم هو أوّل أيّام الأسبوع في مكان عملك، وافترض أنك رئيس قسم في إدارة المبيعات في شركتكَ، وافترض أنّ معك في نفس الإدارة فريقًا من رؤساءً المجموعات، كلّ منهم مسئولٌ عن مجموعة من العملاء، وافترض أنّ لك سكرتارية مشتركة تخدمك مع اثنيْن آخرين من رؤساء المجموعات، لقد قمت بتخطيط الأسبوع وبدأت في اليوم الأوّل من الأسبوع مراجعةَ المطلوب منك، ثمّ حدّدت كلّ مهمة ستنجزها في هذا الأسبوع والوقت اللازم لها، مع وضع نجمةٍ على أعمال المربّع الثّاني ذات الأهمية القصوى على النّحو الآتي:

– الإعداد لمقابلة العميل ماكينلي الذي سيأتي مَن يمثّله غدًا لمناقشة الأسعار وشراء كمية كبيرة (٣ ساعات).

– إعداد وإرسال فاكس بخصوص عرض لصفقةٍ مع شركة جايمسون في نهاية اليوم (ساعتان).

– الاتّصال تليفونيًّا أو بالنت بعشرة عملاء (١٥ – ٦٠ دقيقة).

– غداء عمل مع أحدِ المرؤوسين لمناقشته في سياسة التعامل مع العميل ماكينلي (ساعة ونصف).

– مراجعة المذكّرات وتجهيز البريد الإلكتروني الذي سأرسله (ساعة).

– مراجعة البريد الإلكتروني والردّ عليه (١٥ دقيقة).

– مراجعة المكالمات التليفونية المسجّلة (١٠ دقائق).

– إنهاء عملية الملفات (ساعة).

وبالإضافة لكلّ هذه الأعمال قد تأتي أعمال عرضية أثناء اليوم في حاجة إلى معالجة، مثل:

– هناك رسالتان على مكتبك: الأولى: أنّ طلبية أندرسون لم تصل بعد (وهذا يحدث للمرة الثّانية في هذا الشهر) والثّانية: حول تقديم موعد اجتماع مجموعة الجودة إلى اليوم بدلًا من الأربعاء (ساعتان).

– السّكرتارية مشغولة في مشروع آخر مع زميل معك في نفس المكتب، ولن تكون متاحة لك باقي اليوم.

– دخل رئيسك غاضبًا وطلب منك إعداد خطّة الإيرادات للثلاث شهور القادمة مُقسّمة حسب نوعيّة المنتجات التي تُباع بكميات كبيرة، وتقديمها إلى مدير القطاع قبل السّاعة الثانية بعد الظهر.

* كيف ستتعامل مع يوم كهذا؟

كي تستفيدَ من هذا المثال أمسكْ ورقة وقلمًا، وحاول وضع جدول لتنفيذ هذه المهامّ بحيث يكون الأهمّ أوّلًا، وحاول أنْ تفكّر كيف تعالج التحديات لخطتك، واسأل نفسك: كم ساعة سأمضيها في هذا المكتب؟ وكيف ستكون حالتي في نهاية اليوم إذا عملت كلًّ هذه المهامّ التي أوكلت إليّ.

وقد يساعدُك على التخطيط أنْ تسأل نفسك أسئلة مثل:

- ما الأهداف الأهمّ؟
- ما الذي يمكن تأجيله منها؟
- ما الذي يمكنك تفويضه إلى مساعديك؟
- ما الذي يمكن الهروب منه؟
- كيف يمكن إعداد جدول لتنفيذ المهامّ الأهمّ؟

لو قرّرت أنْ تستخدم هذا النّهج فعليك بإعادة جدولة عدّة أشياء: ربما الغذاء، أو عمليّة الملفات، أو مكالمة العملاء، ويمكنك تفويض أحد مرؤوسيك بمتابعة تأخير الشحن لشركة أندرسون، ويمكنك إعادة جدولة الأمور الأكثر أهميّة مثل تجهيز عرض لشركة جايمسون، أو الإعداد لمقابلة ماكينلي، أو إنهاء المطلوب لإتمام التواصل الإلكتروني أو الاستعداد للقاء الجودة، وقد تحبّ إعادة جدولة اليوم بطريقة مختلفة، ولكن بماذا تشعر حيالَ يومك؟ ولعلّ السّؤال الأهمّ هو: هل تشعر بأنّك نجحت في وضع الأشياء الأهمّ أوّلًا؟

ثمّ اذهب إلى السّؤال التّالي: كيف سيكون اليوم الأوّل من الأسبوع القادم؟ وماذا عن اليوم الأوّل من كلّ الأسابيع التالية؟ هل سأواجه نفس التّحديات، إنّ منطق الجيل الثّالث من أجيال إدارة الوقت هو: إذا تغيّر شيء أو ضاق وقتك عليك بالتفويض أو التّأجيل، ثمّ الانتهاء من بعض الأمور بأيّ شكل، ولكن هل هذا هو منطق مَن يضع الأهمّ من الأهداف أوّلًا؟ كيف يختلف منهج الجيل الرّابع عن هذا المنطق؟ الاختلاف هو أنّك عندما تدير حياتك بطريقةٍ صحيحة فأنت ترى يومَك من خلال النّاس والعلاقات معهم وحقوقهم عليك، ولا تراهم مِن خلال الأعمال والمواعيد فقط، وعندما تحسن إدارة حياتك سترى ما تقوم به من مهامّ مصدرًا للعطاء لتحقيق رسالتك الشخصية ثمّ رسالة المنظمة، إنّ العبرة ليست هي في متى تؤدّي الأعمال؟ ولكن هل يجب أنْ تؤدّيها أصلًا

أم لا؟ أي أنّ العبرة هي الأسئلة حول: لماذا؟/ كيف؟/ بجانب متى؟، إنّها استشارة البوصلة بداخلك قبل أنْ تستشير ساعتك، إنّها أنْ تستفت قلبك لتظلّ البوصلة دائماً تشير إلى الشّمال الحقيقي.

فعند اتّخاذك لأيّ قرار فأنت بحاجةٍ إلى أنْ تنظر إلى نفسك من الداخل، وتسألها الأسئلة الأساسية، ثمّ تنصت إلى إجاباتِ ضميرك على هذه الأسئلة، وبعدها تتصرف بشجاعة، ولا تخاف في الله لومة لائم، وعندما تقرّر ما هو الأهمّ يمكنك تحديد شروط التّعبئة الداخلية، ثمّ تحديد كيف تركّز جهودك لتحقيق نتائج طويلة الأجل، وقد تبدأ بالأسئلة المتعلّقة بطبيعة كلّ نشاط، مثل:

- ما مصدر هذه الأنشطة؟
- لماذا يجب أنْ أقوم بها الآن؟
- ما الغاية وراء كلّ نشاط؟ (وتذكر أنّ الغاية لا تبرر الوسيلة).
- هل تساهم هذه الأنشطة في تحقيق هدف المنظمة؟
- هل هذا هو الاستخدام الأمثل للموارد المتاحة: الطاقات/ الإمكانات....

إنّ إجابة هذه الأسئلة ستحدّد الأفعال التي ستقوم بها، وفي كلّ الحالات- تقريبًا- ستحتاج إلى تطوير العمليّة الأساسية لعملك لتصبح المهامّ التي تقوم بها جزءًا من كلّ أكبر.

دعنا نرى تصرّفاتك في ضوء المثال السّابق وفق مقتضيات المربّع الثاني، وذلك حتّى تشعر بوجود هذه العملية الأساسية:

❋ 1 - العرضُ الخاصّ بعقد صفقة مع شركة جايمسون:

دعْنا نفكّر في هذا النشاط: لماذا كان من الضروري القيامُ به في آخر لحظة؟ متى علمتَ بضرورة تحضير العرض؟ وهل لزملائك أساليب أفضل في هذا الصّدد؟ لقد التزمت بإنهاء العرض اليوم ليس لأنّك تريد هذه الصفقة، ولكن تريد أنْ تثبت أنك مهتمّ؛ فاقترحت هذا الموعد المبكّر، ولكن متى سيدرسون عرضك هذا؟ وهل هناك نموذج يودّون تقديم العروض وفقًا له؟ قد يكون من الأفضل استيضاح بعض الأمور من شركة جايمسون: مثل الجوانب الغامضة

بالنسبة إليهم في عرضك الفنّي، ثمّ تقديم العرض في اليوم التالي بشكل أفضل، وهل هناك ما هو أكثر أهميّة من هذا العرض تحتاج أنْ تقوم به اليوم؟ وهل هناك تفاعلٌ مستقبليّ مع آخرين يحقق أسلوبًا أفضل لتقديم عروض الشركة مستقبلًا؟ وهل يمكن تطوير نموذج- بالاستعانة بنماذج من شركات أخرى- يساعد في ذلك مستقبلًا؟

وأنتَ تعالج هذا السّؤال قد تكتشف أنّ مرؤسيك رؤساء الأقسام ليس لديهم الوقت للتّفاعل مع بعضهم البعض، أو ليس لديهم الرغبة نظرًا لشعور المنافسة فيما بينهم بسبب العمولة. ولذلك فكلٌّ واحد منهم يحتفظ ببعض أسرار تكتيكية، لماذا يحدث ذلك؟ وكيف تُغيّر ذلك؟ هل تحديد المكافآت مقابل التّعاون والتآزر تقع في دائرة تأثيرك؟ ماذا يمكنك عملُه لجعل هذا التغيير أشمل وأسرع؟

قد تطلب اجتماعًا لمرؤسيك لمناقشة هذا العرض، وقد تطلب منهم تطوير نموذج لتقديم العروض، وقد تقترح تقسيم العمولة الخاصّة بعروض الصفقات المشتركة، وقد تطلب من سكرتيرة القسم أنْ تصبح مسئولةً وترعى عملية تطوير أيّ عروض جديدة، بحيث تكتب تقريرًا حول المتفاعل وغير المتفاعل مِن العاملين معك، ويصبح كلّ المطلوب منك هو أنْ تقدّم لها المعلومات غير المتاحة لها، كلّ هذا يمكن أنْ يتمّ وفق اتفاقية كسب مشترك، بهذا الشّكل أنت تحدث التّطور الأفضل لطبيعة النّظام الحالي، وبدلًا من مجرد القيام بعمل معيّن- تحضير عرض مثلًا- فأنت بهذا التّطوير توفّر الوقت مستقبلًا لك ولغيْرك، وتبني علاقاتِ الثّقة داخل قسمك، وتشبع حاجات العملاء بطريقة أكثر فاعلية، ممّا ينعكس على سمعةِ قسمك وشركتك ككلّ.

* 2 – مشكلةُ الشّحن لشركة أندرسون:

الأسئلةُ الأساسية هنا هي: لماذا حدثتْ هذه المشكلة مرّتين من قبل؟ هل هناك سببٌ يخصّ شركة أندرسون؟ هل حدث هذا مع أقسام أخرى؟ ما الأقسام الأخرى ذات العلاقة بهذه المشكلة؟ افترض أنّك ستتحدّث إلى المسئولين في قسم الشحن.. ليس بهدف اتّهامهم ولكن للتّفاهم معهم ومساعدتهم- إنْ أمكن- وقد تسألهم كيف وصلهم أمرُ الشّحن؟ وهل هناك وسيلة لتحسين نظام ورود ثمّ تنفيذ هذه الأوامر، ستحتاج إلى التعاون مع قسم الشّحن لإيجاد حلّ وزيادة كفاءة النظام في شركتك، هل هناك أسلوب أمثل لتحليل المشكلة؟ هل يمكن إدراج هذه المشكلة فيما يستجدّ من جدول أعمال لجنة الجودة اليوم؟ قد تحتاج إلى عرض هذه المشكلة- بالتّعاون مع قسم الشحن- على هذه اللجنة، أشْرك مرؤوسيك في تحليل أسباب المشكلة، وحاول إيجاد حلول مشتركة، أثناء حلّ هذه المشكلة حاول تأسيس علاقة تمكّن من التّعبئة الذاتية اللازمة لحلّ مشكلات مماثلة مستقبلًا.

* 3 – السّكرتارية المشتركة:

لماذا لم يبلغوك قبل اليوم أنّ السكرتارية لن تكون متاحة لك باقي اليوم؟ هل العاملون بالسكرتارية متحمّسون بما فيه الكفاية؟ قد تحتاج لأنْ تبني مع هؤلاء اتفاقية كسب مشترك، لكي تصل إليها اسأل.. وأنصت.. وانظر في اتّجاه النتائج المرغوبة، ثمّ حدّد ما النواحي التي تحقق الكسب للجميع.

يمكنُ مثلًا أنْ تقسّم عمل السكرتارية إلى تصنيف الخطابات وعمل المذكرات وإرسال الرسائل التليفونية لك وللقسميْن المشتركين معك، أمّا البنود التي تحتاج معالجة فوريّة فيمكن إعطاؤها الأولويّة، ويجب أنْ تضعها السّكرتارية أمامك في بداية أي يوم لاتّخاذ اللازم، أمّا ما يحتمل التأجيل فيوضع في ملفّ للمراجعة فيما بعد، وإذا لم تستطع السّكرتارية تحديد الأولويّات فتكون مهمّتك أنْ تساعدهم في ذلك، اشرحْ لهم المعايير التي يتطلّبها العمل، والتي على أساسها تحدّد الأهمّ فالمهمّ، طوّر قدرتهم على العمل معك ولا تكتفي

بانتقادهم، ادفعهم إلى التّطوير الذّاتي وشحذ المنشار، والشّعور بالمسئولية عن هذا التّطوير والتحكّم في الذات وبناء القدرات الذاتية.

❋ 4 - خطّةُ الإيرادات:

لقد تقرّر فجأة أنْ تعمل هذه الخطّة اليوم وتقدّمها للرئيس، ولكن قد تسأل نفسك:

- لماذا يحتاج الرئيس هذه الخطة اليوم؟ بحيث أصبحت أولوية أولى.
- ما التّقصير من جانبي في المعلومات التي كان من الواجب تقديمها للرئيس، ممّا جعله يطلب خطّة الإيرادات بشكل فجائي؟
- هل نحتاج إلى نظام معلومات يجعل المعلومات جاهزة له في أي وقت؟
- هل هناك فرصة لرؤساء الأقسام الآخرين للمشاركة في المعلومات التي تتطلبها الخطة وفي اختيار والمساهمة في تكوين نظام المعلومات الجديد؟

يمكنك اليوم وضع اقتراح حول تركيب نظام للمعلومات لمناقشته في الاجتماع القادم لرؤساء الأقسام.

❋ 5 - لجنةُ الجـودة:

لماذا تمّ تقديم موعد اجتماع لجنة الجودة؟ إنّه أمر غريب، وأنت لا تعرف جدول هذا الاجتماع، وتلاحظ على اجتماعات هذه اللجنة أنّ الجميع يأتون إليها غير مستعدين بما فيهم أنت، إنّ لديك شكًّا في قبول رئيس قسم الشحن لطرح مشكلة تأخّر شحنة شركة أندرسون في اجتماع لجنة الجودة على أساس أنّها ليست المكان المناسب، وأنّ ذلك يعد ضياعًا لوقت اللجنة، الثقة داخل هذه اللّجنة منخفضة بشكل عام، فماذا أنت فاعل؟

> **قد يكون التصرّف الصحيح هو أنْ تعتذر لرئيس اللجنة عن حضور هذا الاجتماع، وتطلب وضع مشكلة تأخير الشّحنة على جدول أعمال اللّجنة في الاجتماع القادم (الأسبوع التّالي)، وتعدْ بأن تشرح المطلوبَ في عشر دقائق فقط، موصيًا أنّك ستعمل مع قسم الشّحن على تحسين الجودة، ووصول الشّحنات في مواعيدها.**

هذه المناقشة مع نفسك لبعض بنود قائمة أعمالك لهذا اليوم توضّح الفارق بين إدارة الوقت لحلّ المشكلات وبين العمل على الوصول إلى حلول مستدامة وبناء العلاقات والتّفاعل مع الغير، وتغذية عقلية المربّع الثّاني لديك ولدى زملائك في الشركة، وسترى أنّه في الوقت الذي تنظرُ أنت فيه إلى جدول المواعيد لتبحثَ عن فرص التّطوير يرى غيرك هذا الجدول مجرّد أحداث ومواعيدَ مُتناثرة يحاول أنْ يلحق بها جميعًا، بالطبع سيظلّ لديك يومٌ مزدحم بالعمل، ومن غير العمليّ الاعتقاد بأنّ كلّ شيء سيتغيّر إلى الأفضل في يوم واحد، ولا حتّى في شهر واحد، ولكنّك بدأتَ خطوة إلى الأمام في تحسين جودة الحياة، لأنّك حوّلت أعمال المربّعين الأوّل والثالث إلى المربّع الثاني، وأنت تحاول حلّ المشكلات عند الجذور، واليوم الأوّل من الأسبوع القادم لن تكرّر نفس الأعمال، فقد وضعت الأساس للتّحسين طويل الأجل.

٣/٥ يومُ العطلة مع الأسرة:

عندما تترك المبدأ التّقليدي لإدارة الوقت إلى مبدأ قيادة الذات والآخر سترى الفرص في مواقع لم تكنْ تتوقّع فيها هذه الفرص، يؤكّد زميلي هذا الأمر، فكلّ أسبوع يجلس هو وزوجتُه مع الأولاد لترتيب الواجبات المدرسيّة، وفي بداية العام يجلسون لترتيب كيفية الوصول إلى المدرسة، وغير ذلك من أنشطة الأسرة، وهُم يستغلّون هذا اللقاء باستمرار لبناء القيادة في الأبناء بجانب حُسن الإدارة.

فبدايةً أفراد أسرتك عدّلوا جدول وقتهم، وبدلًا من الغوص في جدول المواعيد بدأوا في إعادة صياغة رسالة الأسرة، فبدأوا بتحديد معنى الأسرة لهم وقيمة الاستثمار في المبادئ والقيم، ثمّ حدّدوا أدوار كلّ منهم: كآباء وكأمّهات وكأبناء وكتلاميذ وكأصدقاء، وقد أخذ الأبوان بعضَ الوقت لتعليم الأبناء فقه الأولويّات، وتعليمهم كيف يضع كلّ منهم هدفًا لحياته، وكيف يحسّن من أداء دوْره داخل الأسرة، وكيف يعمل بالتعاون مع إخوته وجيرانه وأصدقائه، كلّ ذلك جعل الأهداف أبسطَ وأوضح، وأصبحت كلّ طاقة الأبناء موجهة

لتحقيقها، وأصبح كلّ منهم يرى في غيره المثلَ والقدوة يتعلّمون منه ويتحدثون عنه، وأصبحت الرّوح في الأسرة جميلة، والحياة داخلها أجمل من قبل.

وكلّ أسبوع يلصقون الجدولَ على الثّلاجة حتى يراه الجميع دائمًا، ثمّ يمرّ كلّ منهم ليضع داخل هذا الجدول علامةً على الأوقات التي سيعمل فيها (ممكن تكون العلامة أوّل حرفين من اسمه مثلًا) أو التي سيشارك في القيام بها مع غيره كلّ فيما يخصّه: الأبناء- الوالدين- الجدّ أو الجدّة (إن وجدا)، وأصبحت الأعمال الأهمّ توضَع أوّلًا، وقد استغرق الأمرُ بعض الوقت في البداية، ولكن تدريجيًّا تعلّم الجميع معنى القيادة وما تحققه من تغيير جوهريّ في جودة الحياة، تقول إحدى البنات في هذه الأسرة: لقد تعلّمت مساعدة أختي الصّغيرة لأنها بدورها تساعدني، وقد أصبحت أحبّ ما أقوم به من مهامّ عمّا سبق.

وهناك عائلاتٌ أخرى تطبّق نفس المبادئ، ولكنْ بأسلوب مختلف، ولكنهم جميعًا يشتركون في الآتي:

- تحديد ما الهدف.

- وكيف يعملون سويًّا لتحقيقه، وكيف يتحمسون لهذا الهدف؟

وبدلًا من أنْ يصبح التّخطيط لعمل الأسرة معاناة تحول إلى فرصة للتفاعل الإيجابي والمشاركة، وأن يحبّ بعضهم بعضًا.

يقول أحد الزملاء: «إنّ من أهمّ ما تعلّمته من هذه العملية أنّه في إحدى لحظات التّسلية مع الأسرة سألت ابنتي- وكان عمرها أربع سنوات- أنْ تحدّثنا عن شيء مُعلق على حائط غرفتها، كان على هذا الحائط لوحاتٌ كثيرة مثل: الجميلة والوحش- علاء الدين.. وغير ذلك من الصّور التي رسمتها أو لوّنتها، **ولكنها اختارت الحديث عن رسالة الأسرة التي كانت مُعلّقة على حائطها أيضًا، لحظتها عرفت كيف أنّ لنا تأثيرًا على أبنائنا، وكيف أنّ اتّباعنا النّهج الصحيح بكتابة رسالة للأسرة لتصحيح وتوحيد الاتجاه ضروري لهؤلاء الأبناء**، كما عرفت أهمية أنْ نكتشف عناصر الخير والقوّة والقدرة داخلهم».

إنّنا- كآباء وأمّهات- كثيرًا ما ننسى أهمية دورنا في الأسرة كقادة، وننسى أنّ لنا تأثيرًا كبيرًا في أبنائنا إذا منحناهم الوقتَ والرعاية المطلوبيْن، وإنّ من أهمّ ما نتركه داخلهم- ونأمل أنْ يتذكّروننا ويدعوا لنا بسببه- هو الإحساس بالهدف المشترك، والإحساس بالمسئولية عن تحقيقه، والإحساس بأهمية المبادئ الصحيحة التي نعمل وفقها، والإحساس بقول الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾[الذاريات: ٥٦] والإيمان بأنّ رضا الله- ﷻ- هو الهدف الأسمى، وأنّ كلّ الأهداف الأخرى يجب أنْ تخدم هذا الهدف.

٤/٥ صباح يوم ما: مع المجموعة أو فريق العمل:

ماذا عن فريق العمل؟ سواء كان قسمًا أو شركة أو منظّمة بأسرها، تعلم أنْ ترى المهامّ والتّحديات كلّ يوم في ضوء أساليب جديدة في التخطيط وفي التنظيم، أساليب ذات تأثير جوهري في النتائج (الإدارة بالنتائج).

وكلّ فرق العمل يقومون بتخطيط ما، فهُم يدرسون الموازنة والمبيعات، ويحدّدون ما يجب عمله لتنفيذ الالتزام بإنتاج ما هو مطلوب (حجمه وجودته)، وهم ينظرون للهدف ويتحدّثون عن الضّغوط والتحديات، ثمّ يحدّدون مهامّ معيّنة وتواريخ للتنفيذ، ونظام للمتابعة، ثمّ يبدأون في التنفيذ مستعينينَ بالله، تخيّل أنّك عضو في هذا الفريق كيف تحوّل عملية التّخطيط إلى عملية قيادة، ماذا لو بدأت التخطيط بمراجعة للرّسالة وللرؤية؟ ماذا لو راجعتَ الأداء السّابق لقسمك في ضوءِ هذه الرسالة، يمكن بعدَ هذه المراجعة الإجابة عن أسئلةٍ من مثل:

- ما الذي يقودنا في اتّجاه الرسالة؟
- ما الذي يبعدنا عن تحقيق الرسالة؟
- ما الذي وقف عائقًا عن تحقيقها؟

- هل كانت المبادئ صحيحة؟
- كيف يمكننا تحقيق الانسجام بين العاملين؟

ماذا لو درسنا أدوارنا المختلفة، وقوّمناها في ضوء رسالتنا، وسألنا أسئلة مثل الأسئلة الآتية:

- هل نحن في الاتّجاه الصحيح؟
- هل هناك عمليات يمكن تحسينها؟
- مَن هُم الأفراد الذين يسببون الإعاقة؟
- مَن منهم لديه الحماس للاندماج في العمل؟
- ما المبادئ الواجب تطبيقها؟
- ما الواجب عمله لاستنفار طاقات الأفراد؟
- هل من المُمكن إحداث التفاعل الكافي بين المهامّ والأهداف؟
- هل هناك أعمال لا بدّ من البدء فيها؟
- هل هناك أعمال لا بدّ من التوقف عنها؟
- إلى أيّ حدّ تحقّق اتفاقيات الكسب المشترك الحالية التعبئة الداخلية المطلوبة؟
- هل نتّفق جميعًا كمشاركين في هذا العمل على النتائج التي نتوقّعها من هذا العمل؟

إنّ هناك عددًا لا نهائيًّا من الأسئلة يمكن أنْ تسأله، والإجابات عن هذه الأسئلة هي التي ستؤدّي إلى تصحيح الوجهة وتحْسين الأداء، وليس من المهمّ أنْ تكون أنت الرّئيس الرّسمي للمجموعة، يكفي أنْ تكون أنت النّفس اللوّامة، وأن تعمل في دائرة نفوذك، اسأل وأنصتْ لإجابات الآخرين، اجعلْ من حولك يتدبّرون، وادفعهم نحو مستوى أعلى من الفاعلية، واسألهم دائمًا: كيف يمكن التقدّم إلى الأمام بقوة؟

إنّ هذه الأسئلة ليست أسئلة إدارة، ولكنّها أسئلة قيادة، إنّها أسئلة المربّع الثاني، وهذا هو أثرُ الجيل الرّابع لإدارة الوقت في جودة العمل وجودة الحياة.

٥/٥ يا له من أثرٍ يحدثه يوم واحد

ونحنُ نمارس إدراك الذّات نختبر مبادئنا ونكتشف أنّها متغلغلة فينا ويصعب تغييرها، فنحنُ عادة ما ننظر إلى قائمة أعمالنا اليوميّة وقائمة المهامّ المطلوبة، ثمّ نركّز على تنفيذها، ثمّ ننسحب إلى رؤيتنا الفردية، نتيجة لذلك تشعر أنّك محارب يحاول المحافظةَ على البقاء، ولا بدّ له من السّرعة واللّحاق ببرّ الأمان، لا بدّ من إنهاء بعض الأمور بأيّ ثمن، إنّه عملٌ ميكانيكي، ولكن لا بدّ من السّرعة، لا بدّ من إنهاء العمل مبكّرًا، فالسّاعة تدقّ على الحائط ويضغط العملُ على أعصابك بمضي الوقت، الساعة تدقّ.. لا بدّ من إنهاء هذا العمل في الوقت المحدّد، وإنهاء ذلك العمل قبل ذلك، وماذا لو حدث كذا، كيف سأنهي العمل المطلوب منّي؟ لا بدّ من ضبط كلّ شيء حتى لا يتحطم يومي.

> **إنّ العمل وفق هذه المبادئ بمثابة قوّة جذب إلى أسفل، وكلّما عملنا أكثر كلّما ذهبنا إلى أسفل، ولا يوجد إحساس بأيّ ارتقاء، أمّا عند العمل وفق مبادئ المربّع الثّاني فإنّ فكرنا يتغيّر أوّلًا، وتتغيّر تبعًا لذلك رؤيتنا ليومنا، طبقًا لهذه الرؤية نشعر أنّ الأعمال تعطينا الفرصة للتطوّر والنّمو وتوسيع مداركنا وتعلّم المهارات وتطوير الشخصية بالمبادئ إلى شخصية أكثر استقامة، ورؤية وجهة نظر الغير والإنصات إلى الضمير.. أو بمعنى آخر إدارة الحياة كما يجب أنْ تكون الإدارة.**

ووفق هذه المبادئ نحقّق الابتكار والإبداع الذي يحصل عندما نفكّر بعمق ودون تعجّل، وننصت إلى داخلنا، ونتدبّر ما حولنا وما فعله غيرنا، ووفق هذه المبادئ نرى الصّورة كبيرة، ونرى التّحديات، وفي نفس الوقت نرى

الفرص، الفرص لبناء العلاقات وإيجاد التّفاعل المطلوب، ونراجع البوصلة والخريطة، ونسأل أنفسنا: إلى أيّ حدّ يتوافق ما أفعلُ مع ما أريد؟ ونكتشف قوّة وضع أجزاء حياتنا المتناثرة جنبًا إلى جنب، فنجد الانسجام والجَمال وراحة البال، **وكلّما عشنا هذه المبادئ كلّما وجدنا الفرص ووصلنا إلى بعضها، عندئذ نشعر بالنّمو الحقيقي والإنجاز، وأنّنا نضيف شيئًا مفيدًا لحياة مَن حولنا، قد يحدث ذلك ببطء، ولكنّه ينبع من رؤيتنا ورسالتنا، وعندها نشعر أنّنا قد أصبحنا محلًّا للثقة وتملؤنا القوّة والكفاءة كلّما أصبحنا أكثر ثقة بالغير،** ولن تدرك كمْ هذا مثير إلّا إذا جرّبته.. فليس مَن رأى كمَن سمع.

وأحيانًا يكون هذا أمرًا صعبًا، لحظتها نخطئ إذا عدْنا إلى عاداتنا القديمة لإدمان الطّوارئ (الرغبة في إنجاز الكثير في وقت قليل)، وإنّما بقليل من الصبر وكثير من ممارسة القيادة الشخصية وقيادة الآخر والعمل داخل المربّع الثّاني؛ يتحقّق شعورنا بالنمو وحُسن إدارة الحياة، وتتحسّن الأمور ونصعد إلى الأعلى، وتصبح الحياة كلًّا متناميًا له غرض، وتزداد الجوانبُ الطيّبة فيها وتملؤها البركة، يقول تعالى: ﴿وَلَوۡ أَنَّ أَهۡلَ ٱلۡقُرَىٰٓ ءَامَنُواْ وَٱتَّقَوۡاْ لَفَتَحۡنَا عَلَيۡهِم بَرَكَٰتٖ مِّنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلۡأَرۡضِ﴾[الأعراف: ٩٦] وهذه البركة يحسها مَن يعيش وفق المبادئ فعلًا، وهي ليست تعبيرًا مجازيًّا، إنّ البركة تظهر في المال والصّحة والأولاد والوقت فعلًا عندما نطبّق المبادئ ونتبع تعاليم السماء.

الفصلُ الثّاني

النتائج والوصول إلى السلام

٢/١ تمهيد:

يقول روجر ميريل: «عندما أسافر إلى مدينة صن دانس- حيث تعقد الكثير من الدورات التدريبية- أشعر بأنّ كلّ متاعب وضوضاء العمل المكتبي قد تبخّرت، وذلك عندما أقف أمام عظمة الجبال وجلال النّهر والجمال المحيط بي في كلّ شكل ولون، وأجد نفسي أنصت كثيرًا إلى داخلي، وأجد الشّعور بالهدوء والسكينة يتزايد، هذه الأوقات هامّة جدًّا بالنّسبة لي لشعوري بأنّني ألمس أمورًا كنت قد نحّيتها جانبًا في حين أنّها أثمنُ من الأمور الأخرى التي تأكل يومي، فخلال الرحلة إلى «صن دانس» أشعر أنني أعيد رؤية الأمور، وأعيد التفكير فيها، وأكرّس الالتزام بما هو أهمّ في حياتي».

إنّنا نشعر بالسلام عندما نخرج إلى الطبيعة ونمارس عبادة التفكر حيث يتلاشى الإحساس بالوقت وأهميته، ويحلّ محلّه الإحساس بالجمال الكوني والحقيقية المطلقة والقانون الطبيعي للحياة والذوبان في كلّ ذلك، والإحساس بأننا شيء بسيط في هذا الكون، وبأنّنا لا نستطيع تغيير قوانين الطبيعة، ولكنّنا نستطيع أنْ نحيا وفقًا لها لأننا لا نستطيع التحكّم فيها، كلّ هذه المشاعر تُحدِث الطّمأنينة داخلك، وتشعرك بالسّعادة، وبأنّك أصبحت أقربَ إلى خالقك، وأنّك جزءٌ من هذا الكون الهائل، ويأتيك الإلهام من المُلهم الحقيقي للكون سبحانه وتعالى.

وهذا مصداق قولهِ تعالى في آخر سورة آل عمران: ﴿ إِنَّ فِي خَلۡقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ

وَٱلۡأَرۡضِ وَٱخۡتِلَٰفِ ٱلَّيۡلِ وَٱلنَّهَارِ لَأٓيَٰتٖ لِّأُوْلِي ٱلۡأَلۡبَٰبِ ﴿١٩٠﴾ ٱلَّذِينَ يَذۡكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمٗا وَقُعُودٗا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمۡ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلۡقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ رَبَّنَا مَا خَلَقۡتَ هَٰذَا بَٰطِلٗا سُبۡحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴿١٩١﴾﴾[آل عمران: ١٩٠-١٩١].

وهناك إحساسٌ بالتّوازن والانسجام في الطّبيعة، فالفصول تأتي بانتظام والشمس تشرق وتغرب بانتظام أكبر، وللحياة دورة من الأخذ والعطاء في تكامل جميل وانسجام، حتّى الأحداث المأساوية كالأعاصير والفيضانات والزلازل نجدها جزءًا من كلّ متكامل ومنسجم في دورة من النّمو والارتقاء، إنّ جمال هذه الاشياء أنّها تذكّرنا بأنّ هناك قوانين كونيّةً (سنن)، وأنّ هذه القوانين تتحكّم في كلّ شيء، وهذا يعطينا الراحة لشعورنا بوجود مَن يحكم هذا الكون، وقد نحاول- كبشر- تعديلَ الفصول أو إلغاء الجاذبية لنغيّر أثر هذا القانون الطّبيعي، ولكنّنا ببساطة لا نستطيع أنْ نضع قانونًا لأنفسنا، ولا نستطيع أنْ نحدّد ما ينفعنا وما يضرّنا، فذلك في مقدور خالقنا وحده- سبحانه وتعالى-، **إنّ الأمان والراحة وجودةَ الحياة لا تأتي إلّا عندما نوائم أنفسنا مع القوانين الأساسية للحياة**، ونعيش وفق ما أراد الله لنا وخلقنا من أجله، يقول تعالى: ﴿وَمَا خَلَقۡتُ ٱلۡجِنَّ وَٱلۡإِنسَ إِلَّا لِيَعۡبُدُونِ ﴿٥٦﴾ مَآ أُرِيدُ مِنۡهُم مِّن رِّزۡقٖ وَمَآ أُرِيدُ أَن يُطۡعِمُونِ ﴿٥٧﴾﴾[الذاريات: ٥٦-٥٧]، والعيش لعبادة الله تعالى فقط لا تعني أنْ نتوقف عن العمل أو عن الدّراسة ونقيم في المساجد، وإنّما تعني أنْ نصحّح النية بحيث يكون كلّ ما نعمل لله ربّ العالمين، كما قال تعالى في آخر سورة يوسف: ﴿قُلۡ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحۡيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ ﴿١٦٢﴾ لَا شَرِيكَ لَهُۥۖ وَبِذَٰلِكَ أُمِرۡتُ وَأَنَا۠ أَوَّلُ ٱلۡمُسۡلِمِينَ ﴿١٦٣﴾﴾[الأنعام: ١٦٢-١٦٣]، فعندما نجعل كلّ حياتِنا ومماتنا لله ربّ العالمين؛ نحسّ بالسلام الداخلي.

وأجملُ ما في الأمر أنّ النيّة تحوّل العادة إلى عبادة كما قال علماؤنا الكرام، فما معنى ذلك؟ معناه أنّ التعلّم والعمل، وحتّى الأكل والشّرب والنوم، يتحوّل إلى عبادة يؤجر المرءُ عليها إذا كان يبتغي بها وجهَ الله والتقوّي على عبادة الله، فإذا نام الإنسان على وضوء وهو ينوي التقوّى على العبادة بإراحة جسمه بضعَ

ساعات كتبت له هذه الساعات ساعات طاعة، ولكنّ ذلك لا يستقيم أبدًا إذا غفل الإنسان عن صلاة الفجر ونام حتى أشرقت الشّمس، فلا يمكنك أنْ تخدع الله لأنّه سبحانه وتعالى ﴿ يَعۡلَمُ خَآئِنَةَ ٱلۡأَعۡيُنِ وَمَا تُخۡفِي ٱلصُّدُورُ ﴾[غافر: ١٩].

٢/٢ ما السّلام؟

السّلام الذي نتحدّث عنه هو أكثرُ من مجرّد غياب الحرب، كما أنّه ليس الانسحاب إلى الحياة البدائية- في الرّيف مثلًا- هروبًا من ضوضاء وتعقيدات الحياة الحديثة التي نحياها كلّ يوم، بل هو السّلام الداخلي الذي يتعلّق بعمق حياتنا الذاتية من الدّاخل، إنّها متعة الحياة في معيّة الله في خضمّ مشاغل هذه الحياة الدنيا، وليس الانسحاب من الحياة والعيش في عزلة، إنّ مبدأ الاستقلالية والاعتماد على الذات يوحي بأنّ السعادة والسلام يأتيان من أشياء مثل:

- رصيد حسابك في البنك
- التحكم في جزئيات حياتك
- الشهرة والسمعة والظهور
- منزل جديد وسيارة غالية وممتلكات كثيرة
- مركز اجتماعي مرموق

وبالتالي يصير تركيزُنا في حياتنا على الحصول على أكبر قدر من هذه الأشياء في أسرع وقت، لماذا؟ لأنّك لا تحيا مرّتين، ولكنْ بعد أنْ تحصل على الكثير منها ما النّتيجة؟ هل وصلت إلى السّلام؟، هل وصلت إلى السّعادة الدائمة؟ فكّر لدقيقة واحدة في حياتك: ماذا يعني السّلام بالنسبة لك؟ ومِن أين يأتيك هذا السّلام؟ وهل أنت راضٍ عن نوعيّة السّلام في حياتك؟ وهل أنت راضٍ عن حياتك نفسها؟ اللّهمّ ارزقنا الرّضا وارضَ عنّا يا أرحمَ الرّاحمين.

إنّ المبادئ التي أوضحناها في هذا الكتاب تقدّم أنماطًا ونماذج جديدة للحياة مبنيّة على مبادئ الشّمال الحقيقي الذي يدلّك عليه قلبٌ سليم، وتقدّم

لك الهدف والرؤية التي توصلك إلى السّعادة والسّلام، بالحرص على هذه النّماذج القائمة على الجيل الرابع من أجيال إدارة الوقت، وبالحرص على استفتاء قلبك السّليم باستمرار ستجد القوة الحقيقيّة الموجودة في فكر الجيل الرّابع قد تحقّقت، وفي نفس الوقت اختفت كلّ عيوب هذا الفكر، وسنعرض لاحقًا جدولًا يوضّح ويلخّص هذه الحقيقة.

عندما نحدّد نقاط القوة والضعف في الأجيال السابقة لإدارة الوقت نجد أنّ الكثيرين يستخدمون أدوات الجيل الثالث ولكن بأسلوبِ ومنهج الجيل الرّابع، وهؤلاء يقومون بذلك؛ لأنّ مبادئ هذا المنهج موجودةٌ في القلب السّليم، ونحن نعرف أنّ بعض مَن يعيشون بمبادئ الجيل الأوّل أو الثّاني يعيشون وفق ضميرهم، ويخدمون حيث يحتاجهم الغير، كما أنّ المنتمين للجيل الثّالث يعيشون بمبادئ تحقّق السعادة والسّلام، ولكننا نعتقد أنّ النماذج والقيم الخاصّة بالجيل الرّابع تضع ضمانًا مسبقًا لتحقيق شحن القلوب والتعبئة الذاتية وتحقيق السعادة والسلام في حياتنا اليومية.

إنّ السّلام يأتي من وضع الأهمّ أوّلًا، كما يأتي عندما تكون البوصلة مضبوطة على الغاية العظمى (رضاء الله تبارك وتعالى)، وذلك على أساس الحاجات الإنسانية الأربع الأساسية، وهي: الحياة والحبّ والعلم والذكرى الطيبة، كلّ ذلك مع استخدام الملكات الإنسانية الأربع، وهي: إدراك الذات والوعي والإرادة المستقلّة والخيال المبدع لتحقيق هذه الحاجات بأسلوب قائم على المبادئ الحقة.

وعندما ندخل نماذج الجيل الرّابع في حياتنا، وعندما نجعل رضاء الله غايتنا، ونستفتي قلوبنا دائما نجد أشكالًا أخرى من السلام:

- السّلام في القدرة على العيش والحبّ والتعلّم وترك الذكرى الحسنة بشكل متوازن وممتع.
- السّلام عند تطوير ملكاتنا لتقوية الشخصية وزيادة الكفاءة في لحظة الاختيار والقرار.

- السّلام عند تكامل أدوارنا- بدلًا من تصارعها- حيث تصبح هذه الأدوار أجزاء متفاعلة متكاملة في الحياة ككل.

- السّلام من التعلّم مدى الحياة والإنصات للضمير والتحرّك لنصرة الحق، والعيش وفق ما يمليه هذا الضمير.

٢/٣ هناك مبادئ.. ونحن نملك الضمير

هذان الجانبان (المبادئ والضمير) يصنعان التّأثير المطلوب، فهناك أهمية التروي في المسافة بين المثير وبين ردّ الفعل حتى ننصت لصوت الضمير، أي حيث تستفتي قلبك عن أفضل ردّ فعْل (أفضل من وجهة نظر رضاء الله)، عندئذ سنكتشف أنّ هناك أهدافًا أعلى من الأهداف الذاتية الأنانية يجب أنْ نوجّه إليها طاقاتنا بالحب والثقة التي تضمنُ جودة أفضلَ للحياة، وسنرى العالم كمكان مليء بالحلول البديلة المرضية للجميع، وسنرى أهمية إيجاد نظم موائمة حتى إذا قمنا بالتّنظيم والتخطيط لحياتنا نمارس أنماطًا من السّلوك تدعمً سلام النفس وسعادة القلب.

٢/٣/١ وضعُ الأمور الأهمّ أوّلًا يحقق السلام النفسي

كلّ المبادئ والعمليات الموجودة في هذا الكتاب تغذي عملية تحقيق السلام في حياتنا على المحاور الأربع: سلام الضّمير، وسلام الفعل، وسلام العلاقات، وسلام الجسد، إنّ الرؤية الصّحيحة تحقّق الهدف والمعنى حيث تصبح أدوارنا في الحياة مجالات للتفاعل الإيجابي وللعطاء، وحيث تصبح أهدافنا قائمة على الضمير وعلى إنجازات متكاملة، فكلّ أسبوع هو جسر بين الرسالة الشخصية وبين لحظة الأداء في دورة مستمرة من العطاء للنّمو، أمّا شحذ المنشار فهو عملية يومية وأسبوعية، وكلّ لحظة اختيار تصبح مجالًا لاستخدام ملكاتنا لكي نتصرّف بصلابة وتماسك.

إنّ الرؤية المشتركة واتّفاقات الكسب المشترك تجعلنا نرى الآخرين في شكل فرص بدلًا من مشكلات، وسنكتشف أنّ الناس هم الأهمّ وليس

الأشياء، فالناس كائنات حيّة يمكنها عمل الاختيارات والتفاعل معنا لوضع الأهمّ أولًا بشكل يفوق كلّ ما نحقّقه من نتائج بشكل فردي، يقول تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا۟ عَلَى ٱلْبِرِّ وَٱلتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا۟ عَلَى ٱلْإِثْمِ وَٱلْعُدْوَٰنِ ﴾[المائدة: ٢]، ويدفعنا الدّين دفعًا للعمل الجماعي، حيث يجعل صلاة الفرد في جماعة تفوق صلاته مفردًا بسبع وعشرين درجة، وحيث يجعل العمل الجماعي في الأمر بالمعروف والنهي عنً المنكر واجب، لأنّ ما لا يتمّ الواجب إلّا به فهو واجب، يقول تعالى: ﴿وَلْتَكُن مِّنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى ٱلْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ ۚ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴾[آل عمران: ١٠٤] وكلمة أمّة هنا تعني جماعة من الناس.

٤/٢ أجيال إدارة الوقت

وسنعرض فيما يأتي أجيالَ التّطور الفكري لإدارة الوقت: أدواتها وفاعليتها

الجيل	المنهج	الأدوات
الأوّل	كتابة المذكّرات	مذكرات بسيطة وقوائم أعمال
الثّاني	التّخطيط والإعداد	تقاويم ودفاتر مواعيد
الثّالث	التّخطيط ووضع الأولويّات والتحكّم في التّنفيذ	خطط زمنيّة تربط القيم والأهداف بالجداول الزمنيّة.

أدوات الأجيال الثلاثة

* التطوّر الفكري لأجيال إدارة الوقت

فلسفة الجيل الرّابع	القوّة المكتسبة من	نقاط القوة ونقاط الضّعف التي تمّ التخلّص منها
١- الحاجات والقدرات الأربع: الحياة- الحبّ- التعلّم- ترك الذكرى الحسنة	بعض الحاجات تشبع من خلال الأهداف ووضع الأولويّات (الجيل الثّالث).	- الأهمّ أولًا - إشباع حاجات أكثر- ليست بالضرورة أساسية ولكنّها تحقّق السّعادة (الجيلين الثّاني والثالث).

٢- مبدأ الشّمال الحقيقي واستخدام الملكات الأربع: إدراك الذات- الضّمير- الإبداع- الأدارة المستقلة	تحمّل المسئولية عن النتائج (الجيل الثالث)	- المهارة وحدها لا تحقّق الفاعلية والقيادة (الجيلين الثّاني والثالث). - قد تتوهّم أنّك مسيطر على الموقف أكثر من سيطرة المبادئ الطبيعيّة (الجيل الثالث). - ليس من الضروري أنْ تتّفق القيم مع المبادئ (الجيل الثالث). - الأمـور المهمة تحدّدها الحاجة الطارئة المُلحّة وليست القيم (الجيل الثالث).
٣- سيطرة الرؤية	- المزيد من الاجتماعات والعروض (الجيل الثاني). - الاعتماد على القيم (الجيل الثالث).	- قوة الرؤية محجوبة (الأجيال الثلاثة الأولى).
٤- توازن الأدوار	- ضغط وإرهـاق أقلّ (الجيل الأول).	- الالـتـزام تجـاه الآخـريـن مهمل والعلاقات معهم سيئة (الجيل الأول). - الشّعور بالذنب بسبب التخطيط الميكانيكي وعدم تـوازن الأدوار (الجيل الثالث).
٥- قوّة الأهداف	- الكثير يتحقّق من خلال تحديد الأهداف والتخطيط السليم (الجيل الثاني). - مزايا محقّقة من التخطيط لـلأهـداف الطـويـلـة والمتوسطة وقصيرة الأجل (الجيل الثالث). - يـتـرجـم القيم إلى أهداف وأفعال	- بعض الأمور المهمة تضيع وسط الزحام (الجيل الأول). - تحقيق القليل من الإنجاز.

٦- تخطيط الأسبوع	- التّخطيط للأسبوع دون التفصيل الشّديد (الجيل الأول). - يحدّد ما يجب عمله (الجيل الأول). - يحدّد الالتزامات والمواعيد (الجيل الثاني). - يزيد من الإنتاجية الشخصية من خلال التّخطيط ووضع الأولويات (الجيل الثالث). - يزيد من الكفاءة (الجيل الثالث). - يزيد من القدرة على إدارة الوقت والنفس (الجيل الثالث).	- لا يوجد هيكل حقيقي لخطّة (الجيل الأول). - الانتقال من أزمة لأخرى بسبب تجاهل الجداول والهياكل (الجيل الأول). - التّخطيط اليومي يهدمه ظهور الطوارئ والضّغوط، والوقت يضيع في إدارة الأزمات (الجيل الثالث).
٧- الصّلابة والكرامة لحظة الاختيار	- القدرة على التأقلم عند ظهور الأهمّ فجأة- أي المرونة مع كلّ تطور (الجيل الأول).	- الأمور الأهمّ هي تلك الأمور الموجودة في الجدول الزمني (الجيل الثاني). - تقديم الجدول الزمني والأشياء على النّاس (الجيلين الثّاني والثالث). - مرونة أقلّ وعفوية أقلّ (الجيل الثالث).
٨- التّفاعل الإيجابي النّاتج عن الاعتماد المتبادل.		- استجابة وحساسية أقلّ تجاه حاجات ومشاعر الآخرين (الجيل الأول). - الانفراد في التفكير والفعل، أي أنْ ترى الناس مجرّد أدوات أو أشياء أو عوائق أمام تحقيق الأهداف (الجيلين الثّاني والثالث).

٥/٢ الرّؤية المشتركة وإنفاقات الكسب المشترك

كلّ ذلك يغيّر النتائج المتوقعة من إدارة الوقت، ويرفع جودة الحياة (وهذا هو فن إدارة الحياة)، وهذا أمرٌ مهم لتحقيق السّلام الداخلي، فغياب السّلام يأتي من عدم تحقيق التوقّعات، وخيبة الأمل تأتي من عدم تحقيق التوقّعات، وعند الجذور نجد أنّ معظم توقّعاتنا تأتي من النّشأة التي نشأناها ومن القيم الشّخصية التي تربّينا عليها ومن المرآة الاجتماعية، إنّها تأتي من كلّ هذا بدلًا من أنْ تأتي من قيم مستمدّة من الشّمال الحقيقي (من قلب سليم)، ولذلك فهي قيمٌ غير سليمة، ولا تقوم على مبادئ الحياة الأساسية ولًا مبادئ الدين.

في المنهج التقليدي لإدارة الوقت نجد أنّنا جميعًا - بوعي أو بدون وعي - نتوقّع أنْ ننتهي من المطلوب منّا كلّ يوم كما هو مُخطّط له، ولذلك عندما تظهر بعض الأمور غير المتوقّعة يسيطر علينا الإحباط، وعندما تظهر حاجةٌ لشخص ما بشكل غير متوقع يصيبنا الإحباط، ونحن نرى الناس كأعداء لأنّهم سبب لتعطيل أعمالنا وعدم تحقيق كلّ الأهداف في الوقت المحدّد، وكلّ السّلام والسعادة يأتينا من القدرة على إنهاء جدول الأعمال اليومي كما هو بالضبط (وهذا نادرًا ما يحدث).

أمّا في الجيل الرابع فالتوقّعات تتغيّر، أي عندما نرى اليوم الجديد على أنه مغامرة مثيرة نخوضها بخريطةٍ وبوصلة في أرض جديدة، ومعنا هادٍ يهدينا الطريق (قلب سليم)، وعندما نرى المشكلات فرصًا لمساعدة الغير، وعندما نوضع في مواقف تتحدّى ما وضعناه من أولويّات، ونكون واثقين أنّ البوصلة ستساعدنا في الاتجاه نحو الأفضل- لأننا دائمًا نستفت قلوبنا- تخيّل كم هو مقدار السّلام ومقدار السّعادة التي سنحملها معنا لحظة الذّهاب إلى الفراش في نهاية اليوم، وكم حجم الرّضا؛ لأنّنا أدّينا ما أراده منّا ربنا،هذه هي السّعادة

والسّلام من أننا وضعنا الأشياء الأهمّ أولًا أثناء اليوم، حيث يصبح هناك فارق جوهريّ واضح في تفاعلنا مع حقائق الحياة اليومية وأمورها الطارئة.

وقضيّة الأهمّ أولًا مرتبطة بسؤال أساسي: الأهمّ من وجهة نظر من؟ هل هو من وجهة نظر شخصيّة أنانية، أم من وجهة نظر الأفضل للجميع (مكسب– مكسب) أم من وجهةِ نظر أنْ تترك أثرًا طيبًا قبل أنْ تموت، أم من وجهة نظر الأهمّ لدخول الجنة، كلّ ما سبق له نفس وجهة النّظر إلّا وجهة النظر الشخصية الأنانية التي لا تهتمّ إلّا بالمكسب الشّخصي ولو على حساب تعاسة الآخرين (عدم توازن أدوارك في الحياة).

٦/٢ تأثيرُ توقع التحديات

دعْنا ندرس توقّعًا آخر، كلّنا– بوعي أو بدون وعي– نتوقّع أنْ تأتي الحياة بما نشتهي بلا تحديات، ونتيجة لذلك فإنّ أيّ تحدّ أو مشكلة كبيرة تعطلنا يصيبنا بالإحباط لأنّ ما حدث هو عكس توقّعاتنا، ولكن هذا التوقّع كان غيرَ واقعي أصلًا فالتحديات والمشكلات جزءٌ طبيعي من الحياة، يقول الله تعالى: ﴿الٓمٓ ١ أَحَسِبَ ٱلنَّاسُ أَن يُتۡرَكُوٓاْ أَن يَقُولُوٓاْ ءَامَنَّا وَهُمۡ لَا يُفۡتَنُونَ ٢﴾[العنكبوت: ١-٢] فكما يمكننا أنْ نقوّي عضلاتنا بمضي الأيام من خلال رفع الأثقال، كذلك يمكننا أنْ نقوّي شخصياتنا من خلال التغلب على التحديات وكل ما يعترض طريقنا من عقبات، وكما يقول سكوت بيك في كتابه «الطريق المهجور»: «الحياة صعبة، هذه حقيقة هامّة، بل من أهمّ الحقائق، ومتى عرفنا هذا الحقيقة أصبح لدينا رؤية أعمق، وعندما نعرف أنّ الحياة صعبة، عندئذ فقط لن تكون الحياة صعبة، لأنّنا متى تقبلنا ذلك تصبح صعوبة الحياة نفسها أمرًا متوقّعًا طبيعيًّا وغير مهم».

فلو كانت التّحديات جزءًا من توقعاتنا لما أصابنا الإحباط كلما ظهرت، ولو كنّا نعقل قولَ ربنا: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلۡإِنسَـٰنُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدۡحٗا فَمُلَٰقِيهِ﴾[الانشقاق: ٦] لأصبح الكدح هو توقّعاتنا، ولأصبح ملاقاةُ الله بعمل صالح هو هدفنا،

وبالرجوع إلى التوقعات فإننا نتوقّع– على سبيل المثال– أنّ الآخرين سيوافقون على ما نقول طالما أنّه منطقي، وأنّهم سينفّذون ما نراه واجبَ التنفيذ، ولكن عندما يختلف هؤلاء مع ما نقول أو عندما تكون لديهم تحفّظات أو عندما لا يدعمون قراراتنا بحماس أو عندما يأتون بأفكار بديلة؛ نشعر لحظتَها بالإحباط، **ولكن الاختلاف ميزة**، فما ميزة أنْ يرى الغير ما نراه نحن بطريقة مختلفة؟ الميزة هي التنوّع في الآراء والتصوّرات والاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية، ولكن فقط عندما تسعد أنت بهذا الاختلاف وتتوقّع التفاعل الإيجابي للملكات الإنسانية بينك وبينه للوصول إلى حلول مبتكرة تحقّق المكسب لكلّ الأطراف عندها فقط سنصل إلى السّلام والسعادة من خلال الرّؤية المشتركة واتفاقات الكسب المشترك.

عدم تحقّق التوقّعات يصيبنا بالإحباط، ولكنّ هذه التوقعات تخضع لسيطرتنا فنحن الذين نتوقّع، ونحن لا نتحدّث عن عدم التفاؤل عند وضع التوقعات، ولكنّنا نتحدّث عن بنائها فوق أرضيّة من حقائق الشّمال الحقيقي إذا استفتيت قلبك (السليم)، ولتقليل الإحباط من عدم تحقّق التوقّعات لا بدّ من مراجعتها، فعند شعورنا بالإحباط لا بدّ أنْ نعود إلى جذوره، ونتساءل:

- ما التوقّعات التي لم تتحقّق؟
- هل كانت هذه التوقّعات مبنيّة على مبادئ الشّمال الحقيقي؟
- هل كانت واقعية وتأخذ في الاعتبار صعوبة الحياة وتحدياتها؟
- ماذا أفعل لتعديل هذه التوقّعات لتكون أكثر واقعية؟
- ماذا أستفيد ممّا حدث عند بناء توقّعاتي المستقبلية؟

عندما لا نبني توقّعاتنا على واقع الشّمال الحقيقي نسبّب لأنفسنا الإحباط ويضيع منّا الأمان والسلام النفسيين.

٢/٧ الرّكيزتان الأساسيّتان: العطاء والضمير:

في كلّ المبادئ والعمليات التي ناقشناها هناك عنصران مهمان لتحقيق السلام النّفسي، وهما العطاء والضّمير، وبينما نجد أنّ كلّ الحاجات الأربع مهمة نجد أنّ العطاء هو الذي يعطي الحياة معنى ويشحن باقي الحاجات، وبينما نجد أنّ كلّ الملكات الأربع لها أهميّتها القصوى نجد أنّ الضّمير هو الذي يعطي معنى للمبادئ ويشحن باقي الملكات.

٢/٧/١ العطــاء:

حدثَ تعاونٌ بين مركز كوفي للقيادة وإذعة بريطانية محليّة لإنتاج فيلم يتمّ تصويره في إنجلترا، هذ الفيلم كانت الشّخصية الرئيسة فيه لرجل نشأ طفلًا مشردًا ثمّ أصبح كاتبًا ناجحًا يعيش في بيت جميل وأسرة سعيدة بإنجلترا، كان هذا الكاتب يعاني- في فترة معينة- من عدم القدرة على الكتابة، حيث فقد الإلهام وأصبح غير منتج وتراكمت عليه الدّيون، وأصبح الرجل تحت ضغطٍ كبير من النّاشرين، وتملّكه شعورٌ بالخوف من أنْ ينتهي الحال بأولاده أنْ يصبحوا أطفالًا مشرّدين مثل ما كان، فيحيون حياة تعسة بائسة وضاعت شجاعته وطارَ النّوم من عينيه وقضى لياليه متسكّعًا في شوارع لندن حيث كان يشاهد الظّروف اللاإنسانية التي يعيشها الأطفال الذين يعملون في الورش والمصانع لتوفير لقمةِ العيش، وبدأت الحقائق المُرّة للظلم الاجتماعي تصدمه تدريجيًّا، وهزته الحقائق الخاصّة بالأنانية والجشع واستغلال الآخرين، وهزّت قلبه ودعتْه لكي يفعل شيئًا ما ليحدث التّغيير المطلوب.

فعادَ إلى الكتابة بطاقةٍ لم يعهدها من قبل، وتملّكته الرغبة في العطاء وذهب عنه الشّعور بالشكّ والخوف كما ذهبت مخاوفه المالية، وحاول أنْ يكتب قصة وينشرها بأرخصِ سعرٍ مُمكن حتّى تُباع لأكبر عددٍ ممكن من الناس.

لقد تغيّرت حياته تمامًا نتيجة لذلك تغيّر العالم من حوله، وظهر إلى الوجود رائعة تشارلز ديكنز «A Christmas Carol» التي أضاءت حياة ملايين البشر في كلّ بلاد العالم، وظلّت هذه القصة مائةً وخمسين عامًا تشعّ الرؤية والأمل والدفء والحنان، وهذا هو العطاء الذي قدّمه هذا الكاتب للبشرية.

إنّ معظم غاياتنا- عندما نركّز على أهداف الإنجاز الفردي- تصبح غايات خاوية ليس لها معنى أو هدف، وتصبح مجرّد سراب يعطينا شعورًا بالراحة المؤقتة المصطنعة، **أمّا عندما نركّز على العطاء وليس على الأخذ، فيُمكننا ساعتها أنْ نوجد المعنى الذي يحقّق السّلام الداخلي في كلّ جوانب الحياة،** وهذا هو فن إدارة الحياة، إنّ هذا العطاء هو الذي يبقى كذكرى عطرة، وهو الذي يعطي معنى للحياة والحب والتعلم.

٢/٧/٢ الضّمــير:

كلّ الجيل الثّالث في إدارة الوقت يشير إلى بعض العطاء سواء من جانب إدراك الذّات أو الإرادة المستقلّة أو الخيال المُبدع، ولكن أيّ عطاء بدون ضمير لن يكون فيه سلامٌ مع النفس، يقول كوفي(١): «أثناء عملي بالجامعة أتيحت لي فرصة استضافة واحد من أهمّ علماء النفس ورئيس الجمعية الوطنية للعلوم النفسية، وهذا الرجل يعتبر الأب الرّوحي لأسلوب العلاج النفسي من خلال التّكامل الذاتي القائم على السلام الداخلي والسّعادة الحقيقية والتوازن بين الأدوار، والذي يتحقّق عندما يعيش الإنسان الحياة القائمة على الكرامة والضمير، ويعتقد هذا العالم أنّ الضمير يسري في كلّ نواحي هذا الكون ليحدّد الصواب والخطأ أيًّا كانت الحضارة أو المجتمع عبر تاريخ الإنسانية.

ذاتَ يوم وفي وقتٍ من أوقات الراحة بين محاضراته أخذته إلى الجبال القريبة ليرى المناظرَ الجميلة هناك، وسألته متى بدأ الاعتقاد بالعلاج النفسي من خلال التماسك الذاتي والكرامة؟ قال: بدأ ذلك من داخلي أساسًا، لقد عشت في بداية حياتي شخصًا مكتئبًا منطويًا، وكانت معظم حياتي متقلّبةً بين الصعود والهبوط،

وأثناء علاجي لمرضاي كنت أشعرُ بالضّغط النفسي والضعف والإحباط إلى حدّ أنّني حاولت الانتحار، ثمّ بدأت في إدراك ما يحدث لي، وشعرت بخطورة حالتي، عندئذ دخلتُ المستشفى للعلاج وإنقاذ نفسي من الانتحار، بعد العلاج عدتُ معافَى لعملي، ولكنْ بعد سنة واحدة فقط عدت إلى حالتي الأولى، ثمّ دخلت المستشفى وبعد العلاج عدت للعمل.... وهكذا.

عند حدّ معيّن- وحتى عندما صرت رئيسًا لهذه الجمعية- كنت مريضًا ومحبطًا إلى حدّ أنّه كان من الصعب عليّ جدًّا حضور اجتماعات الجمعية أو ممارسة أعمالي المكتبية، عندها قلت لنفسي: «لا يمكن العمل داخلَ هذا الإطار، إنني أعيش نكبة كبيرة لسنوات، وأشعر أنّ هناك جانبًا مُظلمًا من حياتي لم أدخله حتى الآن».

في طريق عودتنا من الجبل، وبعد سماع هذه الاعترافات، بدأت أشعر بالحرج ممّا قاله وما سوف يقوله، ولكنّه أضاف: «لقد قرّرت أنْ أقوم بعمل غير عاديّ حيث **أنهيت كلّ علاقاتي العاطفية خارج إطار الزّواج، وعدت نظيفًا إلى زوجتي، ولأوّل مرّة أشعر بالسلام النّفسي، وهو نوعٌ من السّلام يختلف عن ذلك السلام الذي كنت أخرج به من المستشفى بعد العلاج، كان سلام الأمانة والصّدق والكرامة، هنا اكتشفت نظرية مفادها أنّ كثيرًا من مشكلاتنا يعود إلى عدم اتّباع قوانين الطبيعة أو تجاهلها أو إنكارها، ممّا يفقدنا التماسك الذّاتي**، وهنا بدأت العملَ على هذه الفكرة، وبدأت في إجراء البحوث عليها في عيادتي وعيادات زملائي على المرضى ومن نتائج كلّ هذه البحوث عرفتُ الحقيقة، وهذا ما دفعني إلى إعلان نظريتي للعلاج بالتّماسك الذاتي والتوحد النفسي والكرامة.

كان انفتاح هذا العالم العظيم في حديثه معي والعمق الذي أظهره في الإقناع مذهلًا بالنسبة لي، بل لقد انتقلَ هذا الانبهار به إلى مئات الطلبة الذين حضروا محاضرته بعد ذلك في المؤتمر، إنّ خبرة وأبحاث هذا العالم تشير إلى

الدور الأساسي للضمير في خلق السّلام الداخلي للنفس، ومِن الواضح أنّ هذا الرجل قد نمَّى بعض ملكاته بشكل كبير، فحتّى يرى حالته بنفسه ويدخل بنفسه إلى المستشفى لا بدّ وأنْ يكون قد وصل إلى درجةٍ عالية من إدراك الذّات والإرادة المستقلة، إنّ الاعتراف العلمي- على مستوى العالم كلّه- بأعماله تعني أنّه قد طوّر إلى حدّ بعيدٍ خيالَه المبدع، ولكنّه فقط عندما اتصل بضميره من الدّاخل بدأ يشعر بالسّلام ويعيش فيه، إنّ نتائج عشرات السنين التي قضاها في العلاج النفسي وهذه الرؤية الإيجابية والإبداع تؤكّد صعوبةَ الوصول إلى السّلام النفسي وتحقيق جودة الحياة دون عنصر الضّمير، إنّ الضمير هو وسيلتنا في الاتصال بالشّمال الحقيقي وبالمبادئ التي تصنع السّلام النفسي والطمأنينة وجودة الحياة».

هذا الكلام الرائع مِن عالم أصبح من كبار علماء العالم في الطبّ النفسى يجعلنا نحمد الله على نعمة الأِسلام، فعندما نرى المعاناة الكبيرة والعلاج المتواصل حتى يصل إلى أهمية الضّمير نحمد الله أنّ الإسلام يحيي هذا الضّمير دونَ كلّ هذه المعاناة، ونحثّ كلّ إنسان- مسلم أو غير مسلم- أنْ ينصت لصوت ضميره ممّا يجعله يحيا في سلام نفسى دائم، **إنّ عدم اتّباع الضمير يؤدّي إلى التعاسة مهْما زيّن الشيطان لك غير ذلك.**

٨/٢ العقبتان الرّئيستان: الخوف والكبرياء:

الخوف والكبرياء هما أهمّ عقبتيْن تعوقان السّلام الداخلي، فما هما؟

٢/٨/١ الخوف:

الخوف هو غيابُ الشّجاعة عند اتّخاذ القرار، ويأتي بسبب أنّنا نبني حياتنا على طبقات مختلفة من الخداع بدلًا من المبادئ، ويأتي بسبب وضع السلّم على الحائط الخطًأ، إنّه يأتي عندما نتعب ونُستهلك ونستدين ونعيش علاقات أسرية محطّمة، ويغيب عنّا تطوير الذّات، ويأتي لمّا يضيع المعنى من الحياة عندما تغيب

الرؤية ويغيب التوازن ونفشل في تحقيق الأهداف، ويأتي عندما تسيطر علينا الأمور المُلحة الطارئة ولا نحقّق إلّا القليل ممّا خطّطنا له، **ولا نتصرّف بصلابة في لحظة الاختيار ولا مروءة في لحظة الاختبار**، ويأتي عندما يكون فكرُنا محدودًا وقائمًا على المنافسة والحقد والغيبة والصراع بين الزملاء، والاعتقاد بأنّ كلّ علاقة بين اثنين فيها دائمًا رابحٌ وخاسر، وأنا لا بدّ أنْ أكون الرابح.

> **إنّ الخوف هو خوفٌ من أنْ نضلّ الطريق وسط غابة الحياة عندما لا يكون لديك بوصلة، ولا حتى خريطة؛ هو خوفٌ حقيقيّ، وممّا يدعو للخوف أكثر هو أنّ الخرائط التي يقدّمها لنا الآخرون هي خرائط تبعدنا عن الهدف الذي نودّ الوصول إليه لأنّها تركّز على الجانب الفردي الأناني.**

والشّجاعة– في المقابل– تأتي كنتيجة لمعرفتنا بأنّ هناك مبادئ، وبأننا نشبع حاجاتنا بشكل متوازن، وتتوفّر لدينا الرؤية الواضحة، ولدينا توزان في الأدوار، وإنّ لدينا القدرةَ على تحديد وتحقيق أهداف ذات معنى، وإنّ لدينا القدرة على رؤية الأهمية النسبية للأشياء في اللّحظة الحرجة، إنّ الشّجاعة هي الشّخصية السوية والقدرة على التصرف بصلابة في لحظة الاختيار، وهي القدرة على رؤية أهمية الأشياء– على الحقيقة– في اللَّحظة الحرجة، وهي اتّساع الأفق بحيث تشمل التفاعل الإيجابي مع كلّ الناس في واقع التّعايش، والشجاعة تأتي من القلب الشجاع (Brave heart) ومن الاتصال بالقلب الذي لا يحدّد الوجهة الصحيحة فقط، ولكنّه كذلك يخلق الأمل.

أيْنما كنت فستجد أنّ طريق الشّجاعة هو: أنْ تحدّد الأهداف الطموحة وتصل إليها، وأنْ تقطع العهود، وتفي بها مهْما كانت الظروف؛ لأنّه مهما كان الهدف أو الوعد صغيرًا فإنّ الوفاء به هو التصرّف الوحيد الذي سينمّي بداخلنا الثقة بالقدرة على التصرف بكرامة وصلابة في لحظة الاختيار، وربّما كان العهد المقطوع يتطلب عملًا صغيرًا ولكن عند قطع عهودٍ لأنفسنا أو للغير سنأخذ الخطواتِ الأولى في الطريق الذي يقود إلى الثقة والسّلام النفسي.

والشّجاعة هي- أيضًا- التحكّم في الذّات كما قال الرسول الكريم ﷺ: «**ليس الشّديد بالصُّرعة، ولكنّ الشديد مَن يملك نفسه عند الغضب**»، وهي أنْ تقول الحقّ ولو كان مرًّا، ولا تخشى في الله لومةَ لائم.

٢/٨/٢ الكبرياء:

وهذه الأخرى عقبةٌ كؤود، وخطرٌ كبير أمامَ جهودنا في السعي نحو العيش وفق المبادئ، وعلى الرغم أنّ هذه الكلمة تستخدم للتّعبير عن الاعتزاز بالنفس أو الاعتزاز بشخصي أنا أو بشيء ما مثل الفخر بعمل جديد أو ابن متفوّق إلّا أنّ الكبرياء التي نعنيها هي التي تمثّل معنى مدمّرًا في الحياة، ونستطيع أنْ نفهم هذا المعنى أكثر إذا تدبرنا كلمة متكبّر»، فالشخص المتكبّر بطبيعته يحبّ المنافسة، ويحبّ أنْ يضع نفسه فوق الآخرين، أو كما يقول لويس: «الكبرياء لا تعطيك السّعادة من تملّك شيء ما، ولكنها تأتيك من شعورك بأنّ لديك ما هو أكثر أو أهمّ ممّا لدى جارك أو زميلك، إنّها المقارنة التي تجعلك متكبّرًا على الخلق، حيث تسعد بأنّك أعلى أو أغنى ممّن سواك.

والرّسول ينهي عن مثل هذه الكبرياء فيقول محدّثًا عن ربّه في الحديث القدسي: «العظمة إزاري، والكبرياء ردائي، فمَن نازعني فيهما قصمتُه ولا أبالي»، ولمّا سُئل عن معنى الكبر، وهل هو الرّداء الحَسن والنّعل الحَسن؛ قال: «لا، الكبرُ بطَرُ الحقّ وغمْطُ النّاس».

وللكبرياء أثرٌ سيّئ على إشباع حاجاتنا، وعلى استخدام قدراتنا الأساسية:

- **فالكبرياء في العيش**: معناه أنّ المتكبّرين لا يهمّهم مدى أنْ يفي دخلهم باحتياجاتهم بل مدى تفوّقهم على أقرانهم في الدّخل، فهم دائمًا يقارنون مستوى معيشتهم ولبسهم وشكلهم وسيارتهم مع الغير.
- **والكبرياء في الحبّ**: يأتي مِن أنّ المتكبّرين يقيسون قيمتهم عند الغير بعدد وطبقة أصدقائهم، أو بمقدار المدح الذي يحصلون عليه من الآخرين- ولو كان نفاقًا- ولا يقيسون هذه القيمة بحبّ الآخرين لهم وإخلاصهم في صداقتهم.

- **والكبرياء في التعلّم**: تأتي من أنّ المتكبّرين لا يهتمّون بمقدار ونوعية ما تعلموه قدر اهتمامهم بالحصول على أعلى الدّرجات العلمية بالنسبة لأقرانهم والوصول إلى أعلى مكانةٍ مهنية واعتراف المجتمع بفضلهم.

- **والكبرياء في العطاء وترك الأثر الطيب**: تعني أنّه لا تأتي السعادة والمعنى الجميل من عملية العطاء أو من العطاء ذاتِه، بل تأتي من إحساس المتكبّر أنّه أعطى أكثر من غيره، وتأتي من اعتراف الغير بهذا العطاء مرارًا وتكرارًا.

والغرور هو المرض العاطفي الأوّل عند المتكبّر، حيث تختفي السعادة العميقة والرّضا والسّلام النفسي؛ لأنّ هناك دائمًا الاحتمالَ بأنْ يظهر شخص آخر أحسن شكلًا أو أكثر مالًا أو لديه أصدقاء أكثر أو بيت أكبر أو سيارة أحدث.

والتكبّر مدمّر لأنّه يخرّب المعنى والسّلام النفسي في الحياة ويغطي على ويتجاهل الضّمير، وكما يقول لويس: «إنّه داءٌ ينخر في الروح، ويأكل كلّ احتمال للحبّ دون غرض، وللرضا أو حتّى المنطق السليم»، إنّه يقود إلى الكراهية والبغض والحرب مثل قول هتلر «ألمانيا فوق الجميع».

والمغرورون يجدون الأمن في مقدار ارتفاعهم على السّلم المهني مقارنة بأقرانهم- بغضّ النّظر عن الحائط الذي وضع عليه السلّم- ويشعرون بالسعادة عندما يرون الآخرين دونَهم، فالإشباع والرّضا يأتي من مجرّد التقدّم على الغير.. حتى ولو كان هذا التقدم في الطّريق الخطأ، كما قال صاحب الجنّة في سورة الكهف: ﴿أَنَا۠ أَكۡثَرُ مِنكَ مَالٗا وَأَعَزُّ نَفَرٗا ﴾[الكهف: ٣٤]، إنّ هذا هو ما يهمّه أساسًا، وعندما ينظر المغرور إلى أسفل يأتيه الشعور بالفخر والسعادة من وجود الكثيرين أسفلَ منه، ولكن ذلك لم يكن خلقًا حميدًا فيما مضى عند كثير من الشّعوب، يقول وزير أمريكي سابق (أيزرا بنسون): «كنّا نعتبر الكبرياء ذنبًا يقترفه بعض أولئك الذين صعدوا إلى أعلى، مثل: بعض الأغنياء والمتعلّمين وهم ينظرون إلينا على أننا عند مستوى أدنى منهم، ولكن هناك داءٌ آخر منتشرٌ بيننا وهو التكبّر من جانبنا عندما ننظر من أسفل إلى أعلى، ويتجلّى ذلك في الغيبة والنميمة، وبغض مَن هو أغنى منك، والتّقليل من شأنه، وعدم التسامح

معه والغيرة منه».

إنّ الغرور ينبعُ من محدوديّة الفعل، ومحدوديّة القدرة على التفكير لدى المغرور، وهو يدمّر السّلام النفسي، ويوجد شعورًا كاذبًا بالصّلابة والالتزام مع الأشياء الخارجية، ولكنِ انظرْ إلى الثّمن الذي تدفعه نتيجة الغرور، كم من الوقت والطاقة يضيع في الخوف والقلق مِن جرّاء صراعنا- المتوهّم- مع غيرنا بحثًا عمّن هو الأحسن أو الأغنى، ومن لديه الأكبر أو الأكثر ومَن يبدو أجمل ومَن يسكن في مكان أفضل، ومَن لديه شركة أكبر ويجني قدرًا من المال أكثر، كلّ هذا هو أهمّ قيمة عندما يعلو صوت الصراع والتنافس داخل النّفس ليغطي على همس الضّمير ولوم النفس اللوامة، الضمير الذي يقول لك بأنّ القيمة الحقيقية هي في ما هو دائم، وليس ما هو زائل، في كلّ عمل وعطاء تبذله للنّاس ابتغاءَ رضوان الله، في الرّضا عن الله، وعن ما قسم لك مهْما قلّ، كما يقول صديق صاحب الجنة في سورة الكهف: ﴿ وَلَوْلَآ إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَآءَ ٱللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِٱللَّهِ ﴾[الكهف: ٣٩]، عندما تدخل بيتك أو مصنعك أو مزرعتك أو عندما تركب سيارتك؛ احمدِ الله دائماً وقل: ما شاء الله لا قوة إلّا بالله، والقيمة الحقيقية في طلب الرضا هي في وضع الأولوية للأمور الأهمّ في حياتنا، عندما نضع صلة الرحم ورعاية أسرتنا والصداقة الحقة في أعلى مرتبة.

إنّ علاج سمّ الغرور هو في التواضع النّاتج عن اكتشاف أنّ أولنا نطفة نذرة، وآخرنا جيفة قذرة، وأنّنا لسنا جزرًا معزولة؛ فحياتنا تستمدّ قيمتها من ارتباطها بجودة حياة الآخرين، ولا تستمد معناها من مجرّد المزيد من الأشياء المستهلكة والمزيد من التنافس مع الغير، ولكنّ المعنى في الحياة يأتي من العطاء- دون انتظار شكر- كما قال تعالى في سورة الإنسان: ﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَآءً وَلَا شُكُورًا ﴾[الانسان: ٩]، ونحن لا نسنّ القوانين التي تحكم ذواتنا، ولكنّها تأتي من المبادئ الطبيعية، وبحبّ الناس نستمدّ رصيدنا من السّلام الداخلي.

٩/٢ خصائص الناس الذين يعيشون وفق المبادئ:

أنْ تصبح حياتك محكومةً بالمبادئ هي عملية تحوّل كبرى، وهي مهمّة مستمرّة مدى الحياة، وكلّما ارتبطت حياةُ المرء بالشّمال الحقيقي (تعليمات السماء) كلما تكونت لديه بمضيّ الوقت صفاتٌ يتميّز بها أصحاب المبادئ والقلب السليم، ومن هذه الصفات:

- **أنّهم أكثرُ مرونة وتلقائية**: فهم لا يربطون أنفسهم بسلاسل الخطط وجداول المواعيد، هذه الجداول حقيقيّة مهمّة، ولكنّها ليست هي الأهمّ، وهُم يروْن الحياة مغامرة مثلهم في ذلك مثل المستكشفين الذين يذهبون في رحلةٍ إلى منطقة مجهولة، فهم غير متأكدين ممّا سيحدث بالضبط، ولكنّهم متأكدون من أنّ ما سيحدث سيكون مثيرًا ومفيدًا وإنهم سيكتشفون الجديد ويقدّمون العطاء، وذلك لأنّهم يستمدّون أمنهم من البوصلة الداخلية والقلب الذكي الذي يرشدهم عند الإبحار نحو المجهول، فتجد عندهم الثقة بالغد والثقة في الله.

- **علاقتهم بالغير أغنى وأكثر نفعًا**: فهُم يضعون الناسَ قبل جدول المواعيد، ولا يردون ملهوفًا عن بابهم، ويستوضحون توقّعات الغير منهم، ولا يدخلون حلبات الصراع والمنافسة واللّوم مع الآخرين، لأنّه علام نتنافس ونتصارع؟ على الدنيا؟!! إنّ الآخرة خيرٌ وأبقى، ولذلك فسرعان ما يشعر الغير بأنّ هؤلاء محلّ للثقة بسبب أمانتهم وصدقهم والتزامهم بالعهود وغياب الخداع وعدم الموضوح لديهم، وهم لا يتأثرون بشدّة بسببِ سلوك الغير السلبي وضعفهم ونقدهم لهم؛ لأنّهم يتعاملون مع الله، ولذلكَ تجدهم متسامحين، لا يحملون ضغينةً لأحد، ولا يغتابون، ولا يكوّنون انطباعات ثابتة عن الغير، ولا يصنّفونهم مقدّمًا وبدون التأكّد من الحقيقة، وسعادتهم حقيقية لأنهم يساعدون الآخرين على النجاح، ويرون في كلّ الناس فرصًا غير محدودة للنّمو، وهم يوجدون مناخ النجاح والنمو والفرص الجديدة في مكان العمل.

- **وهُمْ أكثر استعدادًا للتفاعل الإيجابي مع الغير**: بدلًا من سرعة إنهاء

أعمالهم باستغلال الآخرين فهُم يجدون رضاهم في العمل معهم لتحقيق أهداف مشتركة من خلال رؤية مشتركة، وهُم يقدّرون اختلاف الناس عنهم وعن بعضهم البعض ويثّمنون الاختلاف، ويروْن قيمة كبيرة للبحث المشترك عن حلول مرضية للجميع وفي عمل المجموعة ويعرفون كيفية الاستفادة من نقاط القوة لدى أفراد المجموعة، وعند المنافسة والتفاوض يعرفون كيفية التفرقة بين الناس ومشكلات العمل، ولذلك يركزون على أنْ «نعمل فيما اتّفقنا فيه، ويعذر بعضُنا بعضًا فيما اختلفنا فيه»، ويركّزون على التعاون والتّآزر مع الغير من خلال التّركيز على اهتمامات ومصالح الغير بدلًا من الجدال والخلاف معه حول وجهات النّظر أو حول المواقع أو حول الترقي في المنظمة.

- **وهم يتعلّمون باستمرار**: ولأنّهم يريدون الشّمال الحقيقي فهم يسعون باستمرار إلى اكتشاف وفهْم هذا الشّمال (مبادئ السّماء) والارتباط به، وعندئذ يصبحون أكثر تواضعًا واستعدادًا للتعلم، كما قال رسولنا الكريم ﷺ «**طلب العلم من المهد إلى اللّحد**»، ولذلك فهم يقرأون في كلّ اتّجاه، وينهلون من حكمة الأجيال عبر التاريخ ومن حكمة الرسول الكريم ﷺ والصحابة والتابعين، وينصتون للغير ويتعلمون من خبراتهم الحياتية وفي العمل.

- **وهُم أكثرُ تركيزًا على العطاء**: فهُم يركّزون وقتهم وجهودهم في اتجاه العطاء للغير بديلًا عن الاستهلاك الشخصي، وعلى المنح بديلًا عن الأخذ، ويركزون على العناية بالغير وخدمتهم- وخاصّةً أولي الرحم- وعندئذ تتحسّن جودة حياتهم وتحسين جودة حياتهم هم لأنّ سعادتهم في العطاء.

- **ونتائج أعمالهم مُبهرة**: لأنّهم يمزجون بين العناية بالإنتاج والعناية بزيادة قدراتهم الإنتاجية فتصبح لديهم القدرة على زيادة الإنتاجية كثيرًا في الأجل الطويل، إنهم لا يحرقون الشّمعة من طرفيها، بل يحرصون على اكتساب مهارات جديدة دائمًا، وعلى تنمية قدرتهم على العمل مع الغير، ورفع مستوى جودة الإنتاج عن طريق التعاون المتبادل والتآزر (Synergy) مع الغير، وهُم في كلّ ما يعملون يطبقون المبادئ التي ترفع جودة الإنتاج.

- **ولديهم قلبٌ سليم ونفس سليمة**: يمكّنهم من مواجهة المشكلات غير مصابين بالعطب النفسي أو احتمال الانهيار السريع، وقد تهاجمهم الأمراض النفسية- مثل أي شخص آخر- فقد يصابون بالإحباط أو خيبة الأمل ولكنّ رصيدهم الكبير من الثقة بالله، ومن الصّحة النفسية، يعود بهم سريعًا، وهُم أكثر صحة وصلابة، وذلك بسبب النّهج الصحيح في حياتهم الشخصية والعائلية واتّباعهم المبادئ السماوية دائمًا وليس الهوى، ممّا يمكّنهم بسهولة من مناقشة المشكلات الشخصية والمالية والعائلية بمنطق قائم على المبادئ التي لا يختلف عليها أحد، وليس على التركيبة الشخصية الموروّثة من النّشأة، وهم ينجحون في نقل هذه الصّحة النفسية إلى مجموعات العمل وإلى الأصدقاء وإلى منظمات العمل التي ينتسبون إليها.

- **وهُم يضعون الحدود لأنفسهم**: فهم لا يعملون إلى حدّ السّقوط من الإعياء، لأنّ الرسول الكريم ﷺ يقول: «**إنّ لبدنك عليك حقًّا**»، ولا ينفقون أموالهم حتى آخر قرش، لأنّ الله سبحانه وتعالى يقول: ﴿وَٱلَّذِينَ إِذَآ أَنفَقُواْ لَمۡ يُسۡرِفُواْ وَلَمۡ يَقۡتُرُواْ وَكَانَ بَيۡنَ ذَٰلِكَ قَوَامٗا﴾[الفرقان: ٦٧]، ولا يستمرّون في العمل بحيث لا يجدون وقتًا لأسرهم لأن الرسول الكريم ﷺ يقول: «**وإنّ لأهلك عليك حقًّا، فأعط كلّ ذي حقّ حقّه**»، وهذا هو أساس التوازن في الأدوار، وهُم لا ينتظرون العوامل الخارجية لكي توقفهم عن العمل وتدفعهم دفعًا إلى أسرهم- مثل إدمان أحد الأبناء والعياذ بالله- ولكنّهم يستخدمون الحكمة في وضع حدّ أقصى لموضوع «زيادة الفاعلية» الذي ينادي به منظّرو إدارة الوقت، ويركزون الجهدَ خلال الأوقات المخصّصة لسنّ المنشار (زيادة قدراتهم) على ما يفيد في تحسين جودة الإنتاج، ويأخذون أوقاتًا كافية للرّاحة والترفيه مع الأهل والأولاد، وينفقون باتزان ويدّخرون ويستثمرون في المستقبل، وخاصّةً في تعليم أولادهم.

- **حياتهم أكثر توازنًا**: حيث لا يستغرقهم العمل، ولا يتعصّبون لرأي أو اتجاه سياسي بعيْنه، ولا يدمنون أنواعًا معينة من الطّعام أو الشّراب أو المكيّفات: الشّاي والقهوة وما هو أسوأ منهما، ولا يسرفون في الأكل، وفي نفس الوقت لا

يتبعون نظامًا غذائيًّا قاسيًا، ولا يقبلون بنَهَم على أيّ ترفيه أو متعة لأنّ الاعتدال هو شعارهم، وهم نشطون جسمانيًّا وعقليًّا واجتماعيًّا وروحيًّا لأنّهم يعيشون حياة غنية واسعة مليئة بالتفاعل مع الغير وخدمة الناس والعطاء.

- **وهُم ممتلئون بالثّقة والاطمئنان**: حيث ينمو معهم الشّعور بأنّ الحياة المنسجمة مع تعاليم السّماء (الشّمال الحقيقي) تجلب السّعادة في الدارين، ولذلك يتولد لديهم الصبر ويشعرون دائمًا بالطمأنينة، والإحساس بالأمن لا يأتيهم من العمل ولا من عائلاتهم أو جماعتهم، ولا حتى من اعتراف المجتمع بفضلهم، ولا بما يملكونه من رصيد في البنك أو من شركات أو مركز اجتماعي مرموق، ولا من أي عامل خارجي آخر؛ إنّه يأتي من الدّاخل، يأتي من دوران حياتهم حول مبادئ السّماء، والعيش وفق ما يمليه الضّمير، وحتّى عند التنكيل بمَن يعمل منهم في الدّعوة مثل الإمام ابن تيمية يقول- عند التهديد بالحبس أو النفي أو القتل-: «ماذا يفعلُ أعدائي بي؟ إنّ حبسي خلوة ونفي سياحة وقتلي شهادة وقرآني في صدري، فماذا يفعل أعدائي بي؟» صدَقَ والله.

- **وهُم قادرون على تنفيذ ما يقولون**: فليس لديهم ازدواجيّة في الضمير والعقل، ولا يعوقهم خوفٌ من الناس أو تملّق للرؤساء، إنّهم يزيدون من قدرتهم دائمًا على تقديم الوعود والوفاء بها لأنفسهم وللغير، ويحرصون دائمًا على الالتزام بتلك الوعود، ولديهم دائمًا رصيدٌ كبير في حساب الكرامة والصلابة الذاتية والحبّ لدى ذويهم وأهليهم ولدى النّاس أجمعين.

- **وهم يركّزون على دائرة نفوذهم**: قال الله تعالى لرسوله الكريم ﷺ في بداية الدعوة: ﴿وَأَنذِرۡ عَشِيرَتَكَ ٱلۡأَقۡرَبِينَ﴾[الشعراء: ٢١٤] لأنّهم هم دائرة نفوذه، وعندما يتقوى بهم يستطيع أنْ يفتح بهم العالم، فهم لا يضيّعون وقتًا ولا طاقة في الدّائرة الواسعة (دائرة اهتمامهم) بل يضعون كلّ الوقت وكلّ الطاقة فقط حيث يمكنهم إحداثُ التّغيير، وتحسين الموقف الذي يتعرّضون له.

- **ولديهم ثراءٌ نفسيّ من الداخل**: فهم يستمدّون القوة من الصّلة بالله- ﷻ-، ومن التّجديد الروحي المستمر، إنّهم ينهلون من الحكمة التي يحتويها

كتاب الله ومن الحكمة التي تحتويها المعرفة الإنسانية الواسعة، وهم يذكرون ويتأمّلون ويتدبّرون، أو بمعنى آخر يغذّون المحتوى والمعنى والهدف من هذه الحياة، ويرتفعون إلى مستوى توقعات الله لهم عندما قال للملائكة: ﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي ٱلۡأَرۡضِ خَلِيفَةً﴾[البقرة: ٣٠]، ولا ينزلون إلى مستوى توقّعات الملائكة عندما ردّوا على الله- سبحانه وتعالى- وقالوا: ﴿أَتَجۡعَلُ فِيهَا مَن يُفۡسِدُ فِيهَا وَيَسۡفِكُ ٱلدِّمَآءَ﴾[البقرة: ٣٠]، فهم أبعد الناس عن أنْ يسعوا في الأرض مفسدين.

- **وهُم يشعرون بالطّاقة الإيجابية:** نتيجة كلّ ذلك يصبح هؤلاء أكثر مرحًا وسرورًا وتفاؤلًا وإيجابية وحماسًا، فهم يروْن الفرص بسرعة ويقتنصوها، ويتغلبون على المعوقات، ويحوّلونها إلى فرص للتعلّم، ويفجّرون القوة من جوانب الضعف المحيطة بهم.

- **وهُم يستمتعون أكثر بالحياة:** فعكس ما يعتقد أغلبُ النّاس أنّ الذين يعيشون وفق المبادئ ستكون حياتهم صعبة مليئة بالبؤس والحزن تجدهم أكثرَ الناس سعادة، قال عالمُهم مرّة: «إنّنا في سعادة لو علمها الملوك لقاتلونا عليها بالسيوف»، فهم لا ينغّصون حياتهم بكلّ ما يحدث من أخطاء أو أحداث سلبية بسيطة، فهم يغفرون لأنفسهم ولغيرهم كما قال أحدُ الصحابة لأخيه وهو يصالحه: «هيّا بنا نتغافر» ولم يقل له «هيّا بنا نتعاتب»، لا يعنيهم الأمس وما حدث فيه، ولا يحلمون بالغد أحلامًا غير واقعيّة تصيبهم بالإحباط عند عدم تمام التوقّعات، إنهم يعيشون الحاضر باستمتاع ومرح، ويخطّطون للمستقبل بعناية وتفاؤل، ويتواءمون بمرونة مع كلّ تغير في الظّروف، ويكتسبون مع الأيام روحًا مرحة حيث يضحكون من أنفسهم ولا يضحكون من غيرهم.

وكلّما اكتسب المرء صفةً من هذه الصّفات الخمسة عشرة كلما أصبحت حياته أكثرَ سلامًا وسعادة، بل وينقل ذلك إلى حياة الآخرين مِن حوله، ويحجز لنفسه مكانًا في جنّة الخلد- إنّ شاء الله- لأنّه يعمل لخدمة الآخرين، إنّ العيش وفق المبادئ ليس بالأمر الهيّن لكنّه دائمًا يحقّق جودة أفضل للحياة، يقول الرسول عن مَن يعيش وفق المبادئ: «القابض على دينه كالقابض على الجمر»، ولكنّ الجزاء عظيم إنه جنة عرضها السماوات والأرض، والأهمّ هو

أنْ تظلّ تحاول للوصول إلى ذلك مهما كانت العقبات، وأن تظلّ تعمل لكي ترتبط وتتفاعل أكثرَ وأكثر مع توجيهات السّماء (الشّمال الحقيقي).

١٠/٢ الانطلاق:

قصّة فيلم «المهمّة» يدور حول رجل كان يعمل في خطف العبيد من أفريقيا وبيعهم، وفي يوم من الأيام اختلف هذا الرجلُ مع أخيه وصارعه فقتلَه، بعد هذا الحادث سقطَ نهبًا لعذاب النفس عمّا اقترفت يداه، كما يقول الله تعالى عن قابيل عندما قتل أخاه ﴿فَكَأَنَّمَا قَتَلَ ٱلنَّاسَ جَمِيعًا﴾[المائدة: ٣٢]، إنّ قتل نفسٍ واحدة دونَ حقّ في الجرم مثل قتل الناس جميعًا.

ثمّ في يوم من الأيام مرّ عليه رجلُ دين، وجلس يتحدّث معه، وحاول أنْ يقنعه بأنّه لا طائل من البكاء على ما فات، فليس هناك ما يمكن أنْ يفعله ليعيد لأخيه الحياة، ولكن- تنفيذًا لتعليمات رجل الدّين- كان عليه أنْ يكفّر عن ذنبه بالسّير في الغابة مع رجل الدّين بصحبة جماعةٍ خيرية، وكان يحمل على ظهره شبكة مملوءة بالأسلحة والدروع» وكانت تلك مهمّة شاقّة للغاية، فقد كان ينوء بحمله صاعدًا الجبال وعابرًا الأنهار والوديان، بعد مدّة سأل أحد أعضاء الجماعة الخيرية رجلَ الدّين قائلًا: «أمَا آنَ الأوان لهذا الرجل أنْ ترفع عنه حملَه»، فقال رجل الدين «دعْه فإنّه سيعرف اللّحظة التي يستحقّ فيها ذلك وسيطلبُه».

عند هذه النقطة، وبعد كلّ هذا العناء يسقط الرجلُ منهكًا، وعندما رفع بصره وجد أحدَ العبيد - الذين تعرّضوا لظلمه في السابق - أمامه، وتمرّ لحظة صمت يأخذ بعدها العبدُ سكّينًا ويقطع بها حبال أحمال الرّجل، لحظتها شعر الرجلُ بالرّاحة والانطلاق من كلّ شيء كان يكبّله، وبعدها وهبَ هذا الرجل حياته لخدمة أبناء تلك المنطقة من العبيد حتى تتحسّن جودة حياتهم.

وقد سبق أنْ أشرنا إلى أنّ كلّ تغيير- في ظروف المرء الحياتية أو في عمله- هو نوعٌ من الانطلاق والتخلّص من القيود، إنّ وضعَ الأمور الأهمّ أولًا هو

انطلاق لذواتنا من الأمور التي كانت تكبّل حياتنا وتمنعنا عن العطاء الواجب علينا، والذي سنستحق به رضاء الله عنّا، ونستحقّ الجائزه الكبرى (جنة عرضها السموات والأرض، فكيف يطولها؟)

٢/١٠/١ تخلّص من المفاهيم المريحة (ولكن المبنية على خداع النفس)

قد يكون من الجميل- في الأجل القصير- أنْ نضع أهدافًا ونحقّقها لتحسين جودة الحياة، وأيّة قيمة لا تتّفق مع المبادئ التي يجب أنْ تحكم تفكيرنا تجعلنا في النهاية نحاول التحكّم في النتائج والناس، وهذا لا يحقّق لنا شيئًا في النهاية، فعندما نمسك طرف العصا من ناحية فنحن نمسكُ الطرفَ الآخر، فهناك مبادئ وهناك نتائج للعمل بهذه المبادئ أو بدونها، وفقط عندما نتحرّر من المفاهيم الخادعة فإننا نتحرّر حقيقة، ونتمكن من التصرّف بانسجام مع القوانين الطبيعية والسماوية التي تحقّق السّلام الداخلي وجودة الحياة، وهذا لن يحدث إلّا إذا تحرّرنا من أمور مثل الأمور الآتية:

٢/١٠/٢ تخلّص من الأمور الأقلّ أهمية

يقول كوفي(١): «في أحدِ المؤتمرات التي عقدناها في سنغافورة كان في الحاضرين مديرون أوروبيّون وآسيويون وأمريكيون، وعندما تحدّثنا عن فكرة دائرة التأثير ودائرة الاهتمام بدأ الغربيّون الحديث عن كيفية تحقيق التركيز في دائرة التأثير في المطلوب تنفيذه، أمّا الآسيويون فكان موقفهم أنّ دائرة الاهتمام ستساعدنا على تحديد ما يجب التخلّص منه!! أي أنّ من الواجب أنْ نعمل فقط على تلك الجوانب الأهمّ، حيث نركز على الجهد والوقت عليها وندع ما سوى ذلك، وهذا من الحكمة الآسيوية البالغة».

٢/١٠/٣ تخلّص من التبرير

عندما نفكّر بعقلية التبرير والشّماعات، وأنّنا لسنا سبب الفشل، وإنّما السبب هو مؤامرةٌ دوليّة تستهدفنا؛ فإنّنا نكبّل أنفسنا من الاستجابة لصوت الضمير، إنّ

من أهمّ خطوات التحرّر في الحياة أنْ تنصتَ إلى صوت الضمير وحده وتستجيب له وحده، وبعض الأفراد الذين جرّبوا ذلك- ولو حتى لأسبوع واحد- أصابتهم الدهشة من كم الحرية التي حصلوا عليها، واكتشفوا مقدار الطّاقة والوقت الذين كانا يُهدران في تبرير إقدامهم على أفعال تنافي الضمير.

ولكي نتخلّص من التبرير لا بدّ أنْ نتدبّر الآية التي تقول: ﴿مَّآ أَصَابَكَ مِنۡ حَسَنَةٖ فَمِنَ ٱللَّهِۖ وَمَآ أَصَابَكَ مِن سَيِّئَةٖ فَمِن نَّفۡسِكَ﴾[النساء: ٧٩]، والآية في سورة فاطر التي تنبهنا إلى ما يفعله الشيطان بنا، وتقول: ﴿أَفَمَن زُيِّنَ لَهُۥ سُوٓءُ عَمَلِهِۦ فَرَءَاهُ حَسَنٗا﴾ [فاطر: ٨]، فالشيطان لا يزين لنا فقط العمل السيّئ لنراه حسنًا، وإنّما يزين لنا السّوء الذي في العمل، كما أنّ الشيطان يعد- بالنسبه لكثير منّا- بمثابة الشّمّاعة التي نعلق عليها أخطاءنا ونبرر بها فشلنا، والشّيطان نفسه يخطب خطبةً عصماء يوم القيامة يقول فيها: ﴿وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيۡكُم مِّن سُلۡطَٰنٍ إِلَّآ أَن دَعَوۡتُكُمۡ فَٱسۡتَجَبۡتُمۡ لِيۖ فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوٓاْ أَنفُسَكُمۖ﴾[إبراهيم: ٢٢]. فاعتبروا يا أولي الأبصار.

فحتّى التبرير أنّنا وقعنا في غواية الشّيطان هو تبرير غير مقبول، والشيطان نفسُه سيتبرأ منّا يوم القيامة، والتبرير بأنّ سادتنا وكبرائنا أمرونا بذلك حيث يقول كلّ منا لنفسه مبرّرًا: «أنا عبد المأمور»، لا يا سيدي أنتَ عبد الله فقط، كما أنّ هؤلاء السادة والكبراء يبرئون من أتباعهم يوم القيامة كما يحكي القرآن الكريم: ﴿إِذۡ تَبَرَّأَ ٱلَّذِينَ ٱتُّبِعُواْ مِنَ ٱلَّذِينَ ٱتَّبَعُواْ﴾[البقرة: ١٦٦]، فلا الشّيطان مبرّر كافٍ، ولا اتّباع السّادة والكبراء مبرر كافٍ، ولا يوجد مبرّر أصلًا، كلّ منّا يجب أنْ يفي بالوعود التي قطعها على نفسه ويتخلّص من داء التبرير.

٢/١٠/٤ تخلّص من الشعور بالذنب

إنّ تأنيب الضّمير، والنّفس اللوّامة هو الذي يصحّح توجيه البوصلة وينبّه الإنسان عندما يكون خارج الطريق المؤدّي إلى الشّمال الحقيقي، ولكن الكثيرَ من الشّعور بالذنب الذي نعانيه والصّادر من الضمير الاجتماعي- وليس من ضميرنا الشخصي- يعوق انطلاقَنا، ويعكّر سعادتنا وسلامنا الدّاخلي ويعوق

تقدّمنا، ونحن نتحرّر عندما نحلّل أنواع تأنيب الضّمير: فالتأنيب الصّادر عن المرآة الاجتماعية (المجاملة والنفاق) يجب أنْ نتحرّر منه، أمّا التّأنيب الصّادر من الذات (الضمير والنفس اللوامة) فيجب أنْ نتعلّم منه ونصحّح المسار ونتأقلم معه، ثمّ نتقدّم إلى الأمام، ومهما تطلّب ذلك من جهد أو مشقة فلنْ يكون بصعوبة الشّعور بالذّنب طول الوقت ونتائجه المدمرة للحياة، إنّ الحياة تعلم: فمِن أخطائنا وسوء نتائجنا نتعلّم ونصحّح المسار بعد ذلك، والخطأ الوحيد في الحياة– كما يقول البعض– هو الخطأ الذي لم نتعلّم منه.

٢/١٠/٥ تخلّص من مصادر الأمان الخارجية الزائفة

إنّ الأمان الزائف يأتي عندما يكون مصدرُ شعورنا بالأمان من الخارج، سواء من زحمة العمل أو من المهنة التي نمارسها، أو من اعتراف الغير بمواهبنا أو من العلاقات مع عليةِ القوم، أو من أيّ شيء غير صادر عن ذاتنا وكرامتنا وضميرنا ومبادئنا، ونحن لن نحقّق ما نريد إلّا عندما نضع الأهمّ أوّلًا، ولكنّ الأشياء الأهمّ التي تأتي من خارجنا وليس من عمق ذواتنا يجب أنْ نتخلّص منها، ونبحث عن الأمن الحقيقي في عمق هذه الذّات، وعندها سنكون أحرارًا في القيام بالأعمال ذات الأهمّيّة الحقيقية بالنسبة لنا.

٢/١١ نقاطُ التحوّل للوصول إلى السلام

كلّ قرار نتّخذه هو قرار مهم رغم أنّ بعض هذه القرارات تبدو بسيطة لحظة اتّخاذها، ولكنّ الحقيقة أنّ القرارات تتراكم وتتحوّل إلى عادات للقلب تجعله غير سليم، وهذا يقودُنا إلى نهايةٍ ليست سعيدة، وبعض اختياراتنا قد لا تكون واضحة بالنسبة لنا لحظةَ الاختيار، في حين أنّها قد تكون نقطة تحوّل في حياتنا، مثل اختيار الكلية بعد الثّانوية العامة واختيار شريكة الحياة عند الزواج، وعندما نقرّر وضع الأمور الأهمّ أولًا قد تكون بعضُ القرارات صعبة، وقد تحتاج أنّنا نتّخذ موقفًا غير مستحب أو غير منطقي بالنّسبة للآخرين، ولكن

عندما نستمع إلى صوت الضمير، ونستفتي القلب قبل أي قرار، وعندما نتنازل عن المهمّ- بوعي- لصالح الأهمّ؛ سترتفع جودة الحياة.

وأنا إذْ أختم هذا الكتاب سأتحدّث إليك عن قراراتٍ تعد نقاط تحول في حياة المؤلّفين الأربعة، وهي التي أدّت إلى اقتناعهم بوضعٍ الأمور الأهمّ أولًا، هؤلاء المؤلفون هُم مؤلّفو كتاب «الأهمّ أوّلًا»، الثّلاثة: ستيفن كوفي وروجر ميريل وربيكا ميريل، ومؤلف هذا الكتاب، وسوف نستعرض نقاطَ التحوّل في حياة هؤلاء الأربعة.

٢/١١/١ نقطةُ التحوّل في حياة ربيكا ميريل:

تقول ربيكا(١): «منذ عدّة سنوات كان كلّ أبنائي في سنّ المدرسة، ولذلك قررت أنْ أعود أنا- أيضًا- إلى الكلية، فيوم تزوّجت كنت في منتصف الطريق لإنهاء دراستي الجامعية، ووجدت أنّ الزّواج وتربية الأولاد يجب أنْ يأتي أولًا، ولم أندم قط على هذا القرار فقد أدّى إلى مزيدٍ من السّعادة والمتعة لي، وكذلك إلى مزيدٍ من التحدّي والتعلم من الحياة، ولكن نتيجة لهذا القرار لم أحصلْ على الدرجة الجامعية، ولذلك عندما كبر الأولاد قرّرت العودة للجامعة.

لم أكنْ أتوقّع المشاعر التي انتابتني لحظةَ عودتي إلى الحرم الجامعي لتقديم طلب الالتحاق بالجامعة، لقد غمرني شعورٌ بالسّعادة والإثارة والرغبة في التعلم، بل وحتى السّرور برائحة الكتب، كدتُ أطير من الفرح وأنا في طريقي إلى مكتب التسجيل لمراجعة الموادّ التي أنهيتها سابقًا، حيث عرفت أنّ السبيل إلى استكمال الدراسة مُمكن، وعندما غادرت المكتب كنت أفكّر في كيفية الإستعانة بمَن يحمل عنّي أعباء البيت والأسرة حتى أتفرّغ كلّ الوقت للدراسة، وعدتُ إلى البيت وأنا أفكّر بعمق فقد كانت التحديات كثيرة وكبيرة، وكانت فكرةُ التفرّغ الكامل للدراسة شبه مُسيطرة عليّ، وأقول «شبه»؛ لأنّ هناك صوتًا بداخلي كان يقول «أسرتك مازالت تحتاجك»، كم أحبّ أنْ أنصت إلى هذا الصوت إنّه صوتُ ضميري، لقد كان لديّ العديد من الأسباب لتبرير عودتي

إلى الجامعة، ولكنّ هذا الصّوت الداخلي أصبح مصدرًا للقلق لم يستطعِ الحماسُ أو المنطق التغلب عليه.

وعندما توقّفت عن الصراع مع هذا الصوت، وبدأت في الإنصات له جاءني شعورٌ حقيقي بأنّ في حياتي الأسرية أشياءَ كثيرة أهمّ من مجرّد العودة إلى الجامعة، وكان هذا من أصعب القرارات التي اتّخذتها في حياتي، وأحسستُ كأنّني قد حرمت نفسي من شيء أحتاج إليه، وكنت على وشك الاستمتاع به، ولكنّه اختفى فجأة، ولكن كان بداخلي شعورٌ عميق بأنّ هذا القرار هو القرارُ الصّحيح، لحظتها علمت أنّني يجب أنْ أعيد تركيز جهودي في اتّجاه العطاء لأطفالي، فضاعفت جهودي لبناء حياةٍ أسرية أفضل لهم.

وبالنسبة للجامعة، فقد قرّرت تسجيل مادّة واحدة في كلّ فصل دراسي، وفي الفترة المسائية، حيث درست موادّ علم النفس والأحياء والعلوم الإنسانية وكان ذلك ممتعًا ومفيدًا، ولكنّ المتعة في الدراسة ما كانت لتقارن بالمتعة التي حصلت عليها من التفاعل مع أبنائي، خاصّةً عندما رُزقنا بطفليْن آخرين في السّنوات التالية، إنني أنظر إليهم الآن وأتساءل: ترى ماذا كان سيكون الحالُ لو أنّني اخترت الطريق الآخر؟

لقد قادني صوتُ ضميري من الدّاخل إلى اختيار بديل يتعارض تمامًا مع المنطق والهوى، لقد قادني إلى قرار وضع الأسرة أولًا في وقتٍ كانت هناك قوة اجتماعية ونفسية هائلة تدفعني إلى طريقٍ آخر، وقد قادني ضميري فيما بعد لتقبّل فرصة مثيرة وهي أنْ أعمل مع ستيفنْ كوفي في كتاب عادات العمل السّبع، والذي أتاح لي فرصة تقديم عطاء ما كان لي أنْ أتصوّره، لقد كان ضميري دائمًا المصدرَ لكلّ قرار صحيح اتخذته، إنني أشعرُ بأنّ هناك حكمة بداخلي هي أكبرُ من حكمتي الشخصية، وأنّ العيش بانسجام مع تلك الحكمة الأكبر هو مصدرٌ للعطاء والسّعادة والسّلام الداخلي.

٢/١١/٢ نقطةُ التحوّل في حياة روجر ميريل:

يقول روجر(١): «منذ عدّة سنوات عندما كانت أعمالنا تواجه صعوباتِ النمو اتخذت أنا وربيكا (زوجته) قرارًا من النّوع الذي يُزيّن لنا عند عدم إطاعة الضمير، فلمدّة عام أو عامين قرّرنا أنْ أقوم أنا بالعديدِ من الرّحلات التّسويقية في فترة النّمو هذه، وكنت أعرف أنّني سأكون بعيدًا عن أسرتي لمددٍ طويلة، ولكنّنا اعتبرنا أنّ هذه تضحية في سبيل نجاح عملنا للوصول إلى الهدف طويل الأجل.

كان عدم التّوازن وعدمُ الاستماع للضمير ثمنًا لتحقيق النتائج المطلوبة، ولكن عندما تخطّينا هذه الفترة أصبح من الصّعب عليّ العودة إلى الحياة الطبيعية، فقد أصبح هناك العديدُ من ضغوط العمل التي يجب القيامُ بها من أجل الغير ولصالح العمل، استغرقَ ذلك شهورًا لدرجة أنّ هذه الحالة من عدم التّوازن أصبحت نمطًا لحياتي (انظر الإدراك العالي لعدم التّوازن!!).

وجاءت اللّحظة الحاسمة التي توقّفت عندها سائلًا نفسي: «هل سأسمح للأعمال العاجلة والمُلحّة أنْ تطغى على الأعمال الأهمّ في حياتي؟ كانت تلك هي لحظة الحقيقة، وحينها استمعتُ إلى نداء قلبي، وتأكّدت من أنّني أحتاج إلى وقفة، وأن أقلّل عددَ مرّات السّفر كلّ شهر، كان تنفيذ القرار صعبًا في الأسابيع التالية، ولكن بالتدريج بدأ المتعاملون معي في تفهّم ذلك، وتفهّم أنّ قراري هذا لا رجعة فيه، وجاء البعض منهم بحلول بديلة تحقّق المكسب المشترك للأطراف كلّها، وتضمن الرؤية المشتركة.

كنتُ متأكّدًا من أنّ قدرتي على العطاء لعملي قد زادت منذ أنْ وصلنا إلى البديل المعقول، وكان هذا القرار في الحقيقة واحدًا من أهمّ قرارات حياتي التي وضعت الأهمّ أولًا، من تجربة شخصية مثل هذه التّجربة ومن مراقبة

الآخرين الذين يضعون الأهمّ أولًا؛ اقتنعتُ تمامًا أنّ هناك نقاطَ تحوّل نلتزم عندها بالضّمير بعمق حتى يمكن أنْ نحدث التّغيير المطلوب، عندها يأتيك السّلام الداخلي من الالتزام بعمل الأهمّ، على الرّغم من صعوبته، أو عدم تقبّل الغير له، ولكن عندما نفشل في اتّخاذ هذا الموقف ونتيه في حالة من عدم التّوازن وعدم الانسجام والتخلّي عن المبادرة، لحظتها نركن إلى العيش مع عدم التّوازن، وفعل لما هو مُلحّ، ونرتاح إلى ذلك، بدلًا من أنْ ندفع الثّمن للسّير على الطريق الصّحيح والعيش بتوازن.

٢/١١/٣ نقطةُ التحوّل في حياة ستيفن كوفي:

يقول كوفي(١): «منذ عدّة سنوات عديدة قرّرت أنْ أترك التدريس في الجامعة وأنشئ مؤسّسة خاصّة بي أكون من خلالها قادرًا على المزيد من العطاء في مجال القيادية، لقد عملتُ في الجامعة ما يزيد على عشرين عامًا، وكان مركزي الوظيفي ممتازًا حيث تنقّلت بين العديد من المناصب بما فيها المناصب الإدارية، كما شاركت في إنشاء قسم للسلوك الوظيفي بالجامعة، وكان لي نمطُ حياة مريح، ممزوج بكثير من الحرية والمرونة- كما هو الحال بالنسبة لأيّ أستاذ جامعي- إلى جانب راتب كبير، ومكافآت تأتيني من استشارات وأعمال خارجية.

أكثرُ من ذلك كنت مستمتعًا بما أعمله، فقد كان لديّ بعض الفصول الصغيرة للدّراسات العليا، وبعض الفصول الكبيرة لمرحلة البكالوريوس تصلُ إلى ٥٠٠ طالب، وكنت أشعرُ أنّ لي تأثيرًا كبيرًا في حياة طلابي خلال الدّراسة، إلّا أنّني شعرت بحماس شديد نحو منهج جديدٍ لتدريب المديرين يتطلّب منّي التفرّغ التّام، وكان شاغلي الأوّل في مجال تدريب المديرين هو مبدأ «الحسن والأحسن»، وقرّرت أنْ أخوض التجربة، وأنْ أنشر العاداتِ السّبعَ للقيادة القائمة على المبادئ على أكبر عددٍ مُمكن من قيادات المجتمع، كذلك شعرت بالثّقة بأنّ ذلك سيكون مجديًا لي من الناحية المالية بشكل يمكنني من كفالة أسرتي بشكل أفضل، لكن كانت هناك الكثيرُ من آلام الانسحاب من

الجامعة- خاصّةً من قبل زملائي وطلبتي- والكثير من المجهول في المستقبل.

خلال عامين كان مستوى العطاء كبيرًا، والشّعور بالرضا والسعادة من النجاح في مواجهة التحديات حقيقيًّا، إلى حدّ أنّني ندمت على عدم اتّخاذ هذا القرار قبل ذلك بعدّة سنوات، ولكن سرعان ما سيطرَ عليّ شعورُ إدمان الأشياء الحسنة على حساب الأشياء الأحسن، لذا قرّرت التفكير في الأحسن، وهو ما يمثّل حقيقة العطاء الذي أقدمه، قلت لنفسي: «يجب أنْ أجعل تركَ منطقة الراحة أمرًا ممكنًا، وفي نفس الوقت أجعل البقاء فيها غيرَ مريح!!»

ومع كلّ مراحل نموّ مؤسّستي كان هناك المقارنة بين الالتزام بالعمل في الجامعة وبين التّضحية بها، والذّهاب إلى المجهول حيث أنا الآن، ومع كلِّ مرحلة جاءت المزيد من الآلام، أتذكّر مرّة كنت أركبُ سيارة أجرة داخلَ المدينة في طريقي إلى الفندق، وهاجمتني المخاوفُ حول مقدار الأموال والدّيون، والممتلكات التي رهنتها، والممتلكات التي خاطرت بها في إنشاء مؤسّستي، لقد خاطرت بكلّ عناصر الأمن في حياتي المالية، وخاطرت حتّى بمستقبل عائلتي، كلّ ذلك كان يمكن أنْ أفقده بما في ذلك المؤسسة نفسها، ولكنْ بعد فترة من التّفكير الإيجابي شعرت بأنّ كلّ ما خاطرت به هو استثمار حقيقي في سوقٍ له مستقبل، ورسالة حقيقيّة مفيدة حيث تطوير الناس وتطوير المنتجات، وشعرت أنّ الخسارة التي تحقّقت هي تلك المتعلّقة بالتعلّم والتجربة والتفكير الأكاديمي ولكن هذا ما سنستفيدُ منه مستقبلًا، كانت كلّ الأفكار منطقية، ولكنْ ما كان يمليه عليّ ضميري كان هو الصّواب، الحقيقة أنّ الموقف بالنّسبة لي عاطفيًّا كان مليئًا بالمخاطرة والخوف، كانت المخاطر تحيط بأسرتي ومستقبلي، وكانت هذه هي المرّة الأولى في حياتي التي شعرت فيها بالخطر الحقيقي والضّعف والخوف في كلّ اتّجاه، ففي كلّ مناسبة كان عليّ أنْ أرحل عن منطقةٍ جديدة من مناطق الراحة، وكان عليّ أنْ أرمي بنفسي من فوق الجبل، وحتى مع ثقتي بأنّني مربوط بحبالٍ متينة وأنّ أسفل الجبل هناك شبكة أمان؛ إلّا أنّني كنت أشعر بالخوف والضعف، وفي كلّ مرّة كانت المخاوف حقيقية، ولكن كانت المخاطرة تستحقّ

أنْ نأخذها، إنّ الإثارة المتبادلة والحماسَ التلقائي والتعلم الحقيقي والرؤية الجديدة وشعور العطاء والمعنى ورعاية الغير والتّأثير في نجاح منشآت عملاقة وفي حياة العاملين بها، وفي البيئة وفي المجتمع؛ كلّ ذلك كان عالمًا جديدًا مثيرًا لم تتحْ لي فرصة الاندماج فيه من قبل.

وكانت المرحلةُ الحاسمة عندما قرّرنا أنْ ننقل هذه المادة العلمية (القيادية) للجمهور على اتّساعه للتّأثير في كلّ نواحي الحياة سواء في التعليم أو الصحة أو المؤسّسات الخيرية أو المؤسّسات التجارية- صغيرها وكبيرها- أو الأجهزة الحكومية أو أجهزة الحكم المحلي، ثمّ الانتقال دوليًّا لكي ننقل «القيادة القائمة على المبادئ للعالم كلّه»، كلّ ذلك حدث خلال عدّة أعوام قليلة، والآن لدينا فريقٌ من المدرّبين ملؤهم الحماس والالتزام بالمهمّة والمهارات المتكاملة للتّدريب، ولديهم نفس الرؤية والتوجّه حيال رسالتهم الجماعية، وهي:

«أنْ نخدم المجتمع العالمي من خلال تدريب وشحن الأفراد والمنظمات حتى نزيد من قدراتهم الإنتاجية لتحقيق أهدافٍ عليا من خلال فهْم وتطبيق القيادة القائمة على المبادئ»، ولتحقيق هذه الرّسالة نحن حريصون على تطبيق ما نقوله ونتعلّمه للغير، وقد أعلنّا بوضوح- وعدّة مرّات- أنّنا وباستمرار نمارس ما نعلّمه للغير؛ لأنّنا نؤمن بأنّنا لا يمكن أنْ نحقّق هدفًا نبيلًا بأساليب غير نبيلة، وبأنّ القوّة النابعة من العطاء الدائم تأتي من الصلابة الشّخصية والكرامة والقدوة الحسنة والحماس والالتزام.

وكان أهمّ تحدٍّ لي هو أنْ أضع أسرتي قبل عملي ومؤسستي وأصدقائي وممتلكاتي، لقد كانت قناعتي أنّ الاهتمام بباقي الأدوار مع إهمال أسرتي كمَن يجلس في كرسي متين على ظهر سفينة تايتانيك العملاقة التي غرقت في أوّل رحلة قامت بها، وكما قال البعض: «لا توجد منظّمة أيًّا كانت تأخذ أهميّةَ ومكان الأسرة»، إنّ الأسرة هي المؤسّسة الأساسية التي تشكّل المستقبل العاطفي والعقلي والروحي والأخلاقي والاجتماعي والاقتصادي لأفراد الأسرة والمجتمع ككلّ.

وسواء في المؤسّسات التي ساعدتها بالاستشارة أو في مؤسستي عرفت أهمية

الاستعانة بعددٍ كبير من الأفراد في العمل مع تشكيل مجلس إدارة من أشخاص يملكون الشّخصية القوية والقدرة الفنية، وعرفت أهمية وضع نظام للمتابعة والتوازن لا يعوق العمل بل يدفع إلى الإنتاج ويحقّق التفاعل بين الأفراد، وعرفت أهمية الاستعانة بالمستشارين والإدارة من خلالهم، وتعلّمت الاستعانة بحكمة زوجتي وحسّها الفطري حتى ولو تعارض مع ما تقوله خططي، كلّ ذلك علّمني أنّ التواضع هو مصدر كلّ الصفحات الحسنة، وأنّنا نملك كلّ شيء عندما نكون مجرّد جسر للمبادئ الصحيحة كي تجدَ طريقها للتنفيذ.

وتعلّمت أنّ إعادة تركيب الإدارة في شركات كثيرة يكون من خلال أفراد لهم القدرة وبينهم التفاعل اللّازم، وعرفت أهميّة عدم الاعتماد على القوة التي يمنحها المركز الوظيفي أو السّلطة أو الملكية، في النهاية أنا أعرف ما الصّحيح، وما المبادئ التي يجب أنْ أعيش وفقها وأنْ أعمل بها، وأنّ ذلك يحقّق- في النهاية- الهدف، وحتّى إذا لم يتحقّق الهدف فحسبي أنّني أعيش في سلام.

٤/١١/٢ نقطةُ التحوّل في حياة المؤلف:

كنت في زنزانةٍ ضيّقة أقرأ في كتاب «البديل الثّالث» لكوفي(٧)، ووصلت إلى الجزء الذي يقول فيه إنّ هناك دائمًا بديلًا ثالثًا، فعند الوصول إلى سنّ التّقاعد مثلًا- سنّ الخامسة والستّين- يقولون لك إنّ أمامك بديليْن، إمّا أنْ تستمرّ في مهنتك وعملك الذي تعمله لو كنت طبيبًا مشهورًا أو أستاذًا جامعيًّا أو استشاريًّا هندسيًّا أو تجاريًّا، وإمّا أنْ تتقاعد وتذهب للجلوس في الشّمس في فلوريدا أو الجلوس على المقهى في القاهرة، ولكن الحقيقة هو أنّ هناك بديلًا ثالثًا: وهو أنْ تعمل عملًا خدميًّا لتترك أثرًا طيبًا بعد موتك، اقتنعتُ بهذا البديل الثالث، وأخذت أفكّر في الأعمال الخدمية التي يمكنني الإسهام فيها بعد أنْ أخرج من السّجن، فقد كنت حينئذٍ في الخامسة والستّين من عمري، لم أستطع النوم بعد أنْ نحّيت الكتاب جانبًا من كثرة التّفكير، وأخيرًا قرّرت أنْ أقوم وأكتب رسالتي في الحياة بعد الخامسة والستّين- كما اقترح كوفي- حتّى أستطيع

النوم، وقد كتب رسالة مثل:

«أنْ أسهم بالتأليف والتّدريب والتعاون مع الجامعات وشركات الخدمات التعليمية في نشر فكرة أهمية الجدارات في سوق العمل وأهميّة تحسين هذه الجدارات عند أطفالنا- وعند المعلّمين والمعلّمات قبلهم- للوصول إلى قيادات قادرة فاهمة تستطيع قيادة التغيير في أوطانها حتّى تخرج الشعوب العربية من هذا التخلّف وتلحق بركب الحضارة وأن أعمل على بناء شخصية أبنائنا الطلاب بكل الوسائل المتاحة».

* **وعندما خرجت من السّجن فكّرت في أفضل السّبل لتحقيق رسالتي في الحياة، ووجدت أنّ أفضل سبيل هو أنْ أنشئ شركةً للخدمات التّعليمية يكون من أهدافها:**

١- تأهيل المعلّمين/ المعلّمات، وإدارات المدارس تأهيلًا مبنيًّا على تحسين الجدارات.

٢- الإسهام في إدارة مدارس تعنى ببناء شخصية الأولاد والبنات، وليس مجرّد حشو أذهانهم بالمعارف.

٣- إرسال أبنائنا الحاصلين على الثانوية العامة- مَن يريد منهم- لاستكمال التعليم الجامعي بألمانيا أو ماليزيا، وتأهيلهم قبل إرسالهم لغويًّا ومهنيًّا ونفسيًّا وحضاريًّا، ثمّ الإشراف عليهم طوال سنوات الدراسة هناك.

٤- عمل دبلومات وماجستير مهنيّة على أحدث ما يكون لرفع مستوى الخريجين من: مهندسين ومعلّمين وتجاريين وغيرهم، على أنْ تصدر هذه الدّرجات المهنية من جامعات ببريطانيا، وطرحها في السّوق لرفع كفاءة أكبر عدد مُمكن من هؤلاء الخريجين في مصر والدول العربية.

وقد كنت متحمّسًا جدًّا لأداء رسالتي في الحياة لأنّني كنت أعتقد أنّ هذه هي إسهامي في تطوير تعليم انْهارَ سواء في مصر أو في العالم العربي، هذا الانهيار لمسته بنفسي أثناء تدريسي بالجامعة ولمستُه أكثر عندما كنت رئيسًا للجنة التعليم بنقابة المهندسين المصريّين، في هذه الفترة كان التّضييق عليّ شديدًا لموقفي السياسي من الانقلاب الذي حدث على الحكم الدّيمقراطي في بلدي، وكانت

مواردي المالية لا تسمح بإقامة شركة بهذا الحجم، ولكنّني عندما أنصتُ إلى صوت ضميري أحسستُ أنّ هذا هو الشّيء الصّحيح الذي يجب أنْ أضع فيه كلّ جهدي وما بقي من عمري، ولكنني كنت متردّدًا أنْ أغادر الجامعة لأنشأ شركتي الخاصّة لأنّني كنت في قمّة عطائي سواء التعليمي أو لمساعدة كليتي وجامعتي في زيادة مواردها المالية وتطوير برامج الدراسات العليا بها، وفي نفس الوقت كانت زوجتي مشفقة علي مِن أنْ أبدأ شركة جديدة كبيرة وأنا في هذا السنّ، وليس لديّ الموارد المالية الكافية، وكذلك كان أولادي غير متحمّسين إطلاقًا لهذه الفكرة المجنونة- من وجهة نظرهم.

فاستفتيتُ قلبي واستخرتُ ربّي، فأحسستُ أنّني لا بدّ أنْ أمضي في هذا الاتجاه بكلّ ما أملك، ومهما حاول أبنائي تكسير مجاديفي فسوف أشتري مجاديف جديدة وأشرع في التّجديف نحو هدفي، وكانت السنة الأولى صعبةً بكلّ المقاييس، وكان مما أعانني على التفرّغ للشركة الجديدة أنّ الجامعة أنهتْ خدمتي بسبب موقفي السياسي، والدولة منعتني من السّفر لخارج البلاد، ومنعتني من التّعامل مع البنوك بأيّ شكل من الأشكال ووضعتْ اسمي على قوائم الإرهاب، ولكن كلّ ذلك لم يفتّ في عضدي لأنني عقدت العزم ألّا أقابل ربّي إلّا بعد أنْ أكون قد أسهمت إسهامًا فعالًا في تطوير التعليم في بلدي وفي البلاد العربية الشقيقة.

واقتضى تملّك مكان للشّركة الجديدة والإنفاق على الأنشطة التي تحقّق الأهداف الأربعة السابقة أنْ أضخّ كلّ سيولة لديّ في الشّركة الجديدة، ثمّ أخذت أبيع ما أملك من وحدات سكنية لاستكمال تكاليف السّنة الأولى حيث أنّ المتوقّع ألّا يكون هناك إيراد تقريبًا، وسببُ ذلك عدم أمان ماليّ لأسرتي وأولادي، وأصبحت في موقف صعب ماليًّا، ولكن الأصعبَ أنّ الحكومة درجتْ على وضع شركات الخصوم السياسيّين تحت الإشراف المالي والإداري، ومنع أصحابها من الحصول على أيّ دخل منها، وكان احتمال أنْ توضع شركتي تحت الإشراف المالي والإداري كبيرًا قبل حتّى أنْ تحقّق

أيّ دخل من أعمال تقديم الدبلومات والماجستير والدورات التدريبية التي استغرقت سنة كاملة.

ولكنّي استشعرت قوّة الحديث النبوي الذي يقول «استعنْ بالله ولا تعجز»، واستشعرت معنى ﴿ قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَنَا ﴾[التوبة: ٥١]، ومعنى الحديث الذي يوصي المسلم عندما تقوم السّاعة أنْ يزرع الفسيلة التي في يده، حتّى لو لنْ يمكنه أنْ يرى ثمرة هذا الزرع، ورغم عدم دعم أولادي لي- ولو حتّى دعماً نفسيًّا- وقلق زوجتي الدّائم عليّ صحيًّا وماليًّا، فقد أعانني على الحقّ أعوانٌ من زملائي في هيئة التدريس ومن أعضاء الاتحاد العالمي للمدارس الإسلامية، ومن نقباء المعلّمين في الكويت وأندونيسيا ما أعانني كثيرًا على المضيّ في الطريق، وبالذّات من الناحية النفسية.

وكان أصعب ما واجهته هو ثقافةَ الآباء والأمّهات التي تعلي قيمة مجموع الثانوية العامّة على قيمة بناء شخصية أولادهم وبناتهم، وتهتمّ بالواجبات المنزلية- كمًّا وكيفًا- أكثرَ من اهتمامها بجدارات المعلّمين والمعلمات في المدرسة، واستغرق الأمر منا جهدًا كبيرًا لنشر الوعي بأهمية الجدارات في سوق العمل في القرن الحادي والعشرين، وأصدرت كتابًا بهذا العنوان، وكتابًا آخر عن جدارات الصّحابة والتابعين، وحضرت العديد من النّدوات في المدارس الدّولية، وعقدت ندوات أخرى في شركتي لشرح أهمية الجدارات لدى المعلّمين/ المعلّمات، وأهميّة تحسين جدارات الطلاب في المدارس من خلال منهج العادات السّبع للناس الأكثر فاعليّة، وهو الذي يمكن أنْ يكون متغلغلًا في المناهج القائمة وليس منهجًا منفصلًا.

ولم أندمْ قطّ على هذا القرار الذي اتّخذته بإنشاء شركة (AIM) للخدمات التعليمية، ولا على إنفاق مبلغ كبير لتأسيس الشركة على أعلى مستوى سواء من حيث المكان والأجهزة، أوَ من حيث الاستعانة بأفضل أساتذة الجامعات المصرية لإعداد الدبلومات والماجستير المهنية، وإعداد الطلاب للدراسة بالخارج وتأهيلهم لها، أو من حيث الاستعانة بأفضل جامعات ألمانيا وبريطانيا

لإصدار هذه الشّهادات في مجالات الهندسة والتعليم والتّجارة وإدارة الأعمال والتربية الرياضية، وقد أحسستُ أنّ الله معي في كلّ خطوة أخطوها، حيث يسّر لي أخوةً أفاضل من كلّ البلاد الإسلامية يتعاونون معيّ بصدق وإخلاص على تحقيق رسالتي- ورسالتهم- في النهوض بالتعليم في بلادنا وفي الوصول إلى خريجين ذوي جدارات وشخصية قيادية تقود أوطاننا إلى القرن الحادي والعشرين حتى تأخذَ مكانها اللائق بها بين الأمم، وحتّى نرجع إلى سابق عهدنا في قيادة البشرية.

١٢/٢ الاختيارات

يجب ألّا ننسى أبدًا أنّنا كنّا الأمّة الأولى في العالم لمدّة ثمانية قرون على الأقل، وأننا حملنا مشعل الحضارة عندما كانت أوروبا ترزح تحت عصور الظلام، ولم تكنْ أمريكا قد ظهرتْ على الخريطة بعد، وأسهم علماؤنا إسهامات رائعةً في تقدّم العلم ورفاهية البشرية، فلا يجوز أنْ نصبح عالةً على باقي الأمم علميًّا، ولا يجوز ألّا ننتج من براءات الاختراع إلّا أقلّ ممّا تنتجه دولة إسرائيل وحدها، ناهيك عن أمريكا وألمانيا، ولا بدّ أنْ نلتفت إلى التّعليم التفاتةً تحوّل مساره مائة وثمانين درجة؛ لأنّ ما يحدث في التعليم في مصر كارثة بكلّ المقاييس- سواء الجامعي أو قبل الجامعي.

ملكنا هذه الدنيا قرونًا وأخضعها جدود خالدونا

وسطّرنا صحائف من ضياء فما نسي الزمان ولا نسينا

وقد عملت في التدريس بالجامعة ثمان وثلاثين سنة، ورأست لجنة التعليم بنقابة المهندسين وأعرف ما أقول، لا بدّ أنْ نقف وقفة مع أنفسنا كمجتمع، ونطلق صرخةً كالتي أطلقها المجتمع الأمريكي سنة ١٩٨٤ عندما درست لجنة عليا حالة التعليم في أمريكا، وأصدرت تقريرًا بعنوان: «أمّة في خطر»، فإذا كانت الولايات المتحدة الأمريكية أمّة في خطر فماذا عنّا نحن؟، نحن في خطر

شديد، خطر لنْ يُبقي ولن يذر؛ لأنّنا نخرّج أنصاف متعلّمين، نخّرج مهندسين من المعاهد الخاصّة لا يصلحون إطلاقًا لممارسة مهنة الهندسة، نخرّج معلمين لا يملكون الجدارات ولا حتّى العادات الصحيحة فكيف سيغرسون في نفوس النّشء هذه الجدارات والعادات ففاقد الشّيء لا يعطيه، وقلْ مثل هذا على باقي المهن، إنّ الحاصلين على الإعدادية الآن لا يستطيع نصفُهم القراءة والكتابة!!

وكلّنا على يقين من أنّ الاختيارات التي يقوم بها المرء بين ما يثيره وبين ردّ فعله على هذه الإثارة هي قراراتٌ أو اختيارات حاسمة، ونحن مقتنعون تمامًا بأنّ أحسن طريقة لإيجاد جودة الحياة هي أنْ ننصت لصوتِ الضمير وللنّفس اللوّامة، ونتصرّف وفق ما يمليه علينا ضميرنا، ولقد مرّ كلّ منّا بلحظات تصرفنا خلالها بعكس ما يمليه الضمير وكانت النتائج غير مُرْضية، لا لنا ولا لخالقنا ورازقنا، إنّنا نعرف أنّ أكثر ما يؤثر في جودة الحياة هو الإنصات دائمًا إلى الضمير.

وهناك لحظات تحوّلٍ في حياة أغلبنا، وأهمّ وأنجح هذه اللحظات هي في القرار الآتي: سأعيش وفق ضميري من الآن فصاعدًا، ولن أسمح للنفاق الاجتماعي ولا للتبرير والهوى الشّخصي أنْ يطغيا على صوت الضمير، وأيًّا كانت النتائج بعد ذلك استمرّ واتّبع ذلك الصوت الهادي إلى الخير، بالتزام هذا القرار نحن نبني نمطَ حياة نقبل فيه النتائج أيًّا كانت، ونحبّها بدلًا من الخَوف منها، وندير حياتنا إدارة صحيحة، فالوقت لن يكون عدوًّا يضغطُ علينا بعد ذلك، لأنّه سيكون إلى جانبنا وصديقنا، ولأنّنا نعمل في اتجاه الشّمال الحقيقي الذي يدلّنا عليه قلبٌ سليم، سيتولّى الوقتُ إنضاج الثمرة الطيبة- لما زرعناه ورعيناه بصبر وثقة بالله- يومًا ما.

إنّ أهمّ ما نملك هو الوقت (الوقتُ هو الحياة) وحرية الاختيار وقوة توحيد جهودنا في استخدام هذا الوقت، إنّ العبرة ليست في إنفاق الوقت، بل في استثمار هذا الوقت أفضلَ استثمار، وأفضلُ استثمار هو فيما يرضي ربّنا سواء

استثمرناه في تطوير أنفسنا والعاملين معنا أو في شحْنهم للعمل في مشاريع أو قضايا ذات معنى، مثلُ ذلك مثل أي رأسمال نجد أنّ الوقت إذا أنفقناه ضاع، أمّا إذا استثمرناه فسينمو ويؤتي ثماره في باقي حياتنا وللأجيال القادمة.

يجب أنْ نصبح نحن قوّةَ التّأثير للأفضل التي نبحث عنها في هذا العالم. نحن نعرف أنّ ما ندعو إليه ليس بالرّسالة السهلة، وقد لا تكون رسالة محبوبة في هذا العصر المبنيّ على الحلول السّريعة وعلى الاستهلاك، ولكنّنا نتوقّع منك كقارئ أنْ تشاركنا في هذه الرّسالة؛ لأنّك اخترت أنْ تقرأ هذا الكتاب، ولأنّك استطعت أنْ تصبر حتّى تصل إلى آخره.

يقول كوفي(١): «إنّنا نعتقد مثلك ومثلَ الكثيرين من الناس الذين عملنا معهم- في مؤسّستنا، وفي الدورات التدريبية التي نعقدها في كلّ دول العالم- في العمل وفق المبادئ، أنتَ مشغول جدًّا، ولديك الرغبة في أنْ تكون منتجًا وتحسن صنعًا ومسئولًا في كلّ أمور الحياة، ولكن لأنّك مشغول جدًّا - مثل كثير غيرك - فإنّك تشعر أنّ عطاءك في بعض جوانب حياتك ليس بالمستوى الذي تتمنّاه، إنّ خبرتنا أعطتنا ثقةً هائلة في أنّ مع الناس مثلك، والفكر الذي نقدّمه لهم؛ يمكننا معًا حلّ كثير من المشكلات التي تواجهك، ونعتقد وبثقة أنّنا إذا تعلّمنا الإنصات للضّمير، وخطّطنا للعمل وفق الأهمّ أوّلًا نستطيع أنْ نحوّل كلّ فردٍ إلى شخص ناجح مليء بالعطاء بعد أنْ كان معرّضًا للضياع.

والآن، نطلب منك- ولو للحظة واحدة- أنْ تتّصل بعمق بضميرك، ثمّ اسأل نفسك السّؤال الذي تنتهي به رحلة هذا الكتاب: «هل هناكَ عملٌ ما أشعر بأنّني من المُمكن أنْ أقومَ به وأحْدِث به أثرًا كبيرًا في حياتي وحياةِ مَن حولي؟»، فكّر في هذا السؤال، قد يتطلّب منك القيام بهذا الأمر التخلّص من الكثير من

المبادئ الخادعة والتبريرات والرغبات وهوى النّفس وإدمان الطوارئ، بل وحتّى الراحة الزائفة، هل تشعر بداخلك- وبكلّ الصدق القلبي- بأنّ هناك أمرًا ما أو عطاءً ما يمكنك أنْ تقدّمه، أنْ تكون قدوة مثلًا، أو أنْ تعمل عملًا بسيطًا مستمرًّا يصلح لأنْ يكون ذكرى طيّبة تتركها خلفك، شيء يؤثّر تأثيرًا واضحًا في أسرتك أو فريقك في العمل أو مؤسّستك أو مجتمعك الصغير أو وطنك بشكل إيجابي؟

لو أحسستَ أنّ هناك مثلَ هذا العمل فنحن نطلبُ منك بقوّة ونشجّعك بشدّة أنْ تنفّذه؛ لأنّه كما يقول غاندي: «لا بدّ أنْ نكون نحن قوّة التغيير الذي نتمناه في هذا العالم» نحن نشجّعك على أنْ تحوّل ما في قلبك من رغبات للعطاء إلى أعمال، قدم الوعود ونفّذها، حدّد الأهداف وحقّقها، وأثناء عملك لذلك عشْ واعملْ وفق المبادئ، فالسلام النّفسي داخلك يتحقق عند ذلك.

وأنا كنت دائمًا أحسّ أنّ أفضل عطاء أقدّمه وأكثره تأثيرًا هو التعليم، ولما وجدت أنّ التعليم في كلية الهندسة أصبح غيرَ مجدٍ- لأنّ الطلاب يتعلّمون حفظ مسائل الرياضة في الثّانوي- قرّرت النزول إلى التعليم قبل الجامعي من بدايته، أي من(KG1)، حيث تقوم شركتي بتأهيل المعلّمين والمعلّمات وإدارات المدارس تأهيلًا يعتمد على الجدارات وعلى إكساب المعلّم/ المعلّمة العادات السّبع للأسر الأكثر فعالية، كما تقوم بتأهيل أبنائنا الحاصلين على (Grade 12) لاستكمال تعليمهم الجامعي في ألمانيا وماليزيا (تأهيل لغوي ومهني ونفسي وحضاري)، كما تقوم بتطور دراسات عليا مع جامعات بريطانيا وألمانيا (دبلومة مهنية وماجستير مهني) للمهندسين والمعلمين والتجاريين ومدرّبي التربية الرياضية.

فماذا عنك أنت؟ فكّر في كلّ المجالات التي يمكن أنْ تكون أنت قوة التغيير فيها، مجتمعك الصّغير في الحي الذي تسكن فيه مثلًا، يمكن أنْ تحاول تغيير العادات السيئة فيه مثل السّلبية وعدم إعطاء الجيرة حقّها، وعدم الاعتناء بنظافة الحي...إلخ، فكر في مجتمعك الكبير (وطنك) وكيف يمكن أنْ تجعله يتقدّم أولًا بإرساء الديمقراطية ثمّ بالتركيز على التّنمية في مجال تخصّصك، فكّر في أسرتك وفي أصدقائك كيف تبادر إلى تجديد أسرتك وإلى تغيير أصدقائك إلى الأفضل من حيث الالتزام بالمبادئ والعيش وفقًا لها.

يقول (بمرسون) «لا يوجد شيء يمنحك سلام النّفس إلّا نفسك، ولا شيء يمنحك السّلام النفسي إلّا انتصار المبادئ داخل نفسك»، لا شيء يمنحك الثقة في الاتجاه الذي تسير فيه إلّا الاستماع إلى النّفس اللوّامة وصوت الضمير دائمًا، ولا شيء يمنحك الثقة في الغدِ إلّا التوكّل على الله حقّ التوكّل، ولا شيء يوصلك إلى السعادة في الدارين إلّا السّعي للوصول إلى رضاء الله، فماذا تقول أنت؟!!

خاتمـــــة

وأنا أختم كتاب «فن إدارة الحياة» يملؤني شعورٌ بأهميّة أنْ يدير المرء حياته إدارة حقيقيّة، ولا يترك الطوارئ تتحكّم فيه، إدارة تعتمدُ على العيش وفق المبادئ والإنصات دائمًا لصوت الضّمير، شعور يملأ الروح والعقل والقلب.

وأشعر بأهميّة كتابة الرّسالة الشخصية- ٣ مرّات على الأقلّ في مسيرة الحياة- وكتابة رسالة الأسرة واتّفاقيات الكسب المشترك التي تقوم على رؤية مشتركة، إنّ التعاون والتّفاعل مع زوجتك وأولادك، ثمّ مع زملائك في العمل، ثمّ مع جيرانك؛ هو أساس زيادة جودة الحياة إذا اتّفقتم جميعًا على العيش وفق المبادئ: المبادئ الواردة في هذا الكتاب والمبادئ الموجودة في الكتب السّماوية كلّها، إنّنا نحلم بعالم يحب الناس فيه بعضهم البعض، ويعبرون عن ذلك بإفشاء السّلام، وإطعام الطعام، والضغط على اليدين أو الانْحناء للتعبير عن الاحترام، نحلم أنْ يفيض الوحي بداخلنا جميعًا ممّا يؤثر على رؤيتنا ورسالتنا وأهدافنا وطريقة حياتنا.

وأشعرُ حقيقة بأهمية احترام المبادئ ولديّ قناعة ثابتة بقوّتها بحيث يحقّق العيش وفقًا لها السّلام النّفسي والسعادة الحقيقية، وأؤمن بقوّة أنّ جودة الحياة تتوقف على درجة الرّبط بين حياتنا وبين الشّمال الحقيقي، هذا الشّمال الذي يحدّده قلبٌ سليم له علاقات ومواصفات يجب أنْ يسعى المرءُ إليها؛ لأنّه لن يقبل في النهاية وينجو ﴿ إِلَّا مَنْ أَتَى ٱللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴾[الشعراء: ٨٩].

وأؤمن بأنّ إدارة الحياة أعلى من إدارة الوقت وإدارة الأولويات، إدارة الحياة تعني أنْ نعيش بالحبّ والتعلّم المستمرّ، والعطاء الدّائم لَمن حولنا، وأشعر بالاحترام لحرية اختيارنا لكيفية إدارة وقتنا، ولكنّي أنبّه فقط إلى أنّ الوقت هو الحياة، فلا بدّ ألّا نضيعه في اتّباع الهوى أو الأحلام الزّائفة، ونركّز على حُسن

استخدامه بأنْ نضع الأهمّ أوّلًا، ونعيش أوقاتنا طبقًا للمربّع الثّاني، بحيث نركّز على المهم - غير العاجل - ولكنْ له أهمية قصوى.

وفوق كلّ ذلك فإنّني **أشعر بالامتنان لله** الذي له حقّ التّشريع وإرساء المبادئ التي تشكّل الضمير، بالامتنان له سبحانه لأنّه لم يترك خيرًا إلّا ودلّنا عليه، ولم يتركْ شرًّا إلّا ونهانا عنه، فالامتثال لأوامر الله واجتنابُ ما نهى عنه هي رأس الأمر وعموده، إنّ الإنسان لا يستطيع أنْ يضعَ المبادئ لنفسه، ولو وضعها وجرّبها سيكتشف بعد قرون أنّ الهوى دخل في صياغتها وأفسدها، لا يستطيع أنْ يضعَ مبادئ تسيير آلة إلّا الذي صنع هذه الآلة، وأعتقد أنّ الوميضَ الروحي بداخلنا (صوت الضّمير) هو الذي يقودنا في اتجاه المبادئ الحقّة للحياة التي ملؤها العطاء والخدمة، وفي اتّجاه الشّمال الحقيقي الذي يشير إلى طريق تحقيق الخير حتّى ولم نكن مسلمين.

وأنا **أحترم التنوّع في تركيبتنا الإنسانيّة** كأفراد داخل المنظمات وكشعوب وقبائل داخل العالم كلّه، وأحترم- بل وأثمّن- الاختلاف فيما بيننا؛ لأنّه يثري النقاش ويساعد على توليد الأفكار المبتكرة، أحترمُ التنوع والاختلاف طالما كنّا كأناس نعمل بكلّ الضمير وبكلّ العطاء نحو رفاهية البشرية دون تمْييز، إنّ التعصّب المقيت والكبر هما سببُ كلّ شرّ، هما سببُ الحروب والاضطهاد والظلم الذي أدّى إلى ولادةِ وترعرع الإرهاب، وأؤمن أنّ العدلَ أساس الملك، ولا بدّ أنْ يكون الإنسان عادلًا ولو كان الذي أمامه مختلفًا عنه في الرّأي مائة وثمانين درجة.

وأؤمن أنّ خدمة الغير هي الصّفة التي ميّزت العطاء في كلّ العصور، وكانت هي السّر وراء خلودهم وبقاء ذكراهم طيبة، إنّها علامة النّبل لَمن يحملها، إنها الصفة الفاصلة بين مجموعتيْن كبيرتين من النّاس في العالم، أولئك الذين يعطون وأولئك الذين يمنعون، أولئك الذين يرفعون مَن معهم إلى أعلى، ومَن يضغطون على مَن حولهم حتى لا يرتفعوا سنتيمترًا واحدًا، مِن الأفضل أنْ نعطي بدلًا من أنْ نأخذ، كم هو جميل أنْ تخدم غيرك وأنْ تشجّعه على تنمية

قدراته، وأنْ تعطف عليه، وأنْ تهتمّ به وبهمومه، كم هو جميل أنْ تحارب الخوف، وتبني الثقة وتبثّ الأمل في قلوب كلّ مَن حولك، أو بإيجاز أنْ تحبّهم وأنْ تريَهم هذا الحبّ، أي أنْ تقدّم أغلى شكل من أشكال الخدمة، وكمْ هو جميل أنْ تأخذ بأيدي مَن حولك إلى الهدى والطّريق المستقيم وتنقذهم من النار.

إنّنا يمكننا أنْ نقدّم الكثيرَ للغير، وأنْ نجعل العالم شيئًا مختلفًا عن ما نراه اليوم، سواء كانت دائرة تأثيرنا صغيرةً أم كبيرة، وأملنا أنْ يلجأ كلّ منّا إلى ضميره فيستهديه وإلى قلبِه فيستفتيه، ثمّ يعطي الدّفء والضّوء الهادئ مِن داخل ذاته إلى العالم من حوله.

وأدعوك أنْ تفكّر بعمق كيف تدير حياتك، وكيف لا تعيش كغثاء السيل أينما حملَه السّيل سار، إنّك لن تحيا إلّا مرّة واحدة فلا بدّ أنْ تخطّط لهذه الحياة بحيث تكون حياةً ملؤها الصّحة والسّعادة والعطاء، وليس هناك مِن دار– بعد هذه الدار– إلّا الجنة أو النّار، فلا بدّ أنْ تضع غاية إحراز رضاء الله أمامَ عينيك دائمًا وأنتَ تدير حياتك، ولا شكّ أنّ إدارة الأولويات شيء رائع، ولكنّ الأكثر روعة وجودُ قلب سليم تعتمد على هديه لكي يوجّهك دائمًا إلى اتّجاه الشّمال الحقيقي، كنْ مبادرًا، وتوقّف لحظات في للتفكير في كيف تمضي حياتك الآن، وامتلك الشّجاعة بأنْ تعترف بأنّك لا تضع الأهمّ (أسرتك) أولًا ثمّ اشرعْ في تصحيح هذا الوضع الآن– وليس غدًا– فإنّك لا تضمن أنْ تحيا إلى الغد.

ضعْ رضاء الله– ﷻ– أمامك، واصعدْ إلى هذه الغاية الكبرى درجات السّلم، من إدارة الوقت إلى إدارة الأولويّات إلى إدارة الحياة، وذلك ببساطة بأنْ تضع الأهمّ دائمًا أوّلًا، وتسير في اتّجاه الشّمال الحقيقي الذي يدلّك عليه قلبُك، ولكنِ احْرصْ على جلاء هذا القلب باستمرار، والزمِ الاستغفار.

ملحق (1)
نموذج لكتابة الرسالة الشخصية

تمهيد:

إنّ من أهمّ الخطوات التي تقوم بها لإدارة حياتك إدارةً أفضل هو أنْ تبدأ بإعادة كتابة رسالتك الشّخصية- أو أنْ تشرع في كتابتها إنْ لم تكنْ كتبتها من قبل-، لأنّ هذه هي الخطة المثلى لاستثمار وقتك أفضلَ استثمار، وإذا كنت متزوّجًا فلا بدّ من كتابة رسالة الأسرة القائمة على رؤية مشتركة، وإذا كنت في فريق عمل أو شريكًا في عمل؛ فلا بدّ أنْ تشمل رسالتك في الحياة اتّفاقية الكسب المشترك، وهي أنْ يكون لك ولشركائك رؤية مشتركة وأهدافٌ لما تقومون به، ثمّ تكتب مِن ضمن رسالتك اتفاقية للكسب المشترك.

إنّ ما تتمنّاه وما تعتقد أنّه العطاء الذي تستطيع أنْ تقدّمه لا بدّ أنْ يُصاغ في صورة رسالة (أو مهمّة) للشخص في حياته، حتى لا تضيع هباءً ولا تذهب سدى، وهذه المهمّة تنبع من الإنصات لصوت الضّمير والإحساس الداخلي بأنّ هذا هو أفضل ما يستطيع تقديمه والإسهام فيه.

١/١٣ تطبيقات سبعة

من أنجح الطّرق الفعّالة لكتابة رسالتك الشخصية في الحياة هي أنْ تفكّر فيها كخطةٍ لاستثمار وقتك، وذلك عندما تكون في خلوةٍ بعيدًا عن الهاتف المحمول وعن الأصدقاء والجيران وحتّى الأسرة: خلوة مع الطبيعة فقط،

وعلى الرّغم من أنّ الخلوة إلى الطّبيعة ليست شرطًا أساسيًّا لكتابة الرسالة إلّا أنّها تعطيك إحساسًا بالتحرّر من الجوّ الصّناعي المشتّت للتركيز، وتضعك في اتّصال مباشر مع الانسجام الطبيعي والتّوازن في الأمور، وتوجد ظروفًا مُحيطة تهيّئ لك ذهنًا صافيًا يفتح البابَ إلى ذاتك من الدّاخل وإلى مشاعرك الصّافية القادمة من هناك.

ونقترح عليك أنْ تجرّب مرّة – وأكثر من مرّة – استخدامَ الخبرات الواردة في هذا المُلحق، إنّها سبع تطبيقات وجدناها فعّالة للغاية في مساعدة الكثيرين في كتابة رسالتهم الشّخصية في الحياة، وهناك عدّة مداخل لذلك، ويستغرق الأمرُ أوقاتًا متفاوتة تفاوتًا كبيرًا، فالبعضُ قد يستغرق عدّة دقائق، والبعضُ الآخر قد يستغرق ساعات أو أيّامًا، وبعض هذه التّطبيقات قد تجده مفيدًا بالنّسبة لك أكثر من البعض الآخر، وقد تجد أنتَ النموذج الذي تحسّ أنّه أفضل من كلّ ما نقدّمه لك هنا، المهمّ أنْ تغوص في عمق ذاتك، وأن تفتّش داخلَها عمّا تعتبره أنت أهمّ جوانب العطاء في حياتك، وأنْ تنصت باهتمام لصوت ضميرك.

التّطبيق الأوّل:

حاول تصوّر التّدريب المشار إليه في الفصل الخامس، وهو الخاص بأنْ تذهب بخيالك إلى ما بعد زواجك بخمسين عامًا، وتحدّد الأعمال التي تحبّ أنْ يتذكّرك بها الآخرون بعد موتك.

التّطبيق الثاني:

استخدم ملكاتك البشرية الخاصّة في اكتشاف الحاجات المميزة لحياتك، وقد يكون من المُفيد الاستعانة بالجدول الآتي:

العنصر	أعيش	أحب	أتعلم	أترك الذكرى الطيبة
إدراك الذات: - ما موقفي الحالي؟ من حيث كلّ من: - ما رؤيتي لجودة حياتي؟ من حيث كلّ من: الضمير: - ما الهدف الذي يشير ضميري إلى أنني يجب أنْ أعمل عليه وأحققه؟ - ما المبادئ التي ستحقّق لي جودة الحياة؟ الإرادة المستقلّة: - ما القرارات التي يجب اتّخاذها لكي أشبع حاجاتي وأستخدم طاقاتي الاستخدام الأمثل؟ - ما الجوانب التي يجب إعادة صياغتها في حياتي؟ ويكون نابعًا من رؤيتي وليس رؤية أسرتي أو جماعتي الخيال المبدع: - كيف أتخيّل النتائج التي يجب أنْ أصل إليها دعنا نحلم. كي تتحقّق جودة الحياة؟ - كيف أتخيّل حياتي في ظلّ الأعمال المطلوبة مني للوصول إلى تلك النتائج؟				

اكتشاف الحاجات والطاقات

التّطبيق الثالث:

توقّف وتأمّل بعمق في داخلك، وحاول الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما، من وجهة نظري، أهمّ نقاط قوّتي؟
- ما نقاط القوّة التي يعرفها القريبون منّي، ويقولون إنّها نقاط قوّتي؟
- ما الأعمال التي أستمتع بممارستها؟
- ما الصفات التي تعجبني جدًّا في الرجال الآخرين؟
- مَن الشخص الذي كان له أكبر الأثر في حياتي؟
- لماذا كان لهذا الشّخص ذلك التأثير الكبير في حياتي؟
- متى كانت أسعد لحظات حياتي؟
- ما السبب في أنّها كانت لحظات سعيدة؟
- لو كانت لديّ موارد غير محدودة، ما الأعمال التي أتمنّى القيام بها؟
- عندما أسرح بخيالي أثناء النهار، ما الأعمال التي أرى نفسى أقوم بها؟ أي ما الأعمال التي أحلم أنْ أقوم بها؟
- ما أهمّ ثلاثة أو أربعة أمور في حياتي كلها؟
- عندما أنظر إلى عملي اليومي كيف أقيّمه، وهل أنا سعيد بأدائه؟
- ما الشيء الذي يمكنني عمله ويعدّ مصدرًا كبيرًا لنفع الآخرين؟
- ما المواهب التي أملكها ولا يعرفها سواي؟
- إنّني تجنّبت القيام ببعض الأعمال لأسباب كثيرة، ولكن هل كان هناك أعمال لا بدّ لي من القيام بها من الناحية الأخلاقية أو صلة الرحم ولم أقمْ بها؟ ما هي؟
- ما حاجاتي وطاقاتي المادية؟
- ما مدى شعوري بالرضا عن مستوى الإنجاز الذى حقّقته حتّى الآن في المجال الجسماني؟
- ما الفروق في النّتائج التي حقّقتها على مستوى جودة الحياة بين ما هو

كائن وما أتمنّاه في هذا المجال؟

- ما المبادئ التي تضمن لي السّلام الداخلي وتحقيق هذه النتائج؟
- ما حاجاتي وطاقاتي الاجتماعية؟
- إلى أي حدّ تحقّق لي ما أريده من إنجاز في هذا المجال؟
- ما مقدار الاختلاف بين ما أرغبه من نتائج وما تحقّق فعلًا في هذا المجال؟
- ما المبادئ التي تحقّق ما أريده (ماذا عن التواضع والتكافل)؟
- ما حاجاتي وطاقاتي الذهنية؟
- ما مستوى الإنجاز الذي حقّقته في هذا المجال؟
- ما الاختلافات بين ما حقّقته وما كنت أتمنّى تحقيقه في هذا المجال؟
- ما المبادئ التي تضمن تحقيق النتائج؟
- ما المجالات التي أرى فيها التّداخل واضحًا بين احتياجاتي وطاقاتي الجسمانية والاجتماعية والعقلية والروحية؟
- ما الأدوار المهمة في حياتي؟ وما الأدوار الأهمّ؟
- ما أهمّ الأهداف التي أتمنّى تحقيقها في كلّ دور من هذه الأدوار؟
- ما النتائج التي أحقّقها فعلًا في حياتي وأنا سعيد بها؟
- ما المبادئ التي تحقّق لي هذه النتائج؟
- ماذا أريد أنْ أكون حقيقة؟
- ماذا أريد أنْ أفعل في هذه الحياة إذا كان لديّ إمكانات لا محدودة؟
- ما المبادئ المهمة التي أتمنّى أنْ تقوم أعمالي وحياتي على أساسها؟

إنّ إجاباتك الشخصية عن هذه الأسئلة ستعطيك مردودًا ممتازًا يمكنك من صياغة رسالتك الشخصية.

التّطبيق الرابع:

استخدمْ ساعتك في ضبط وقت هذا التدريب:

❋ **أ- خذْ دقيقة لإجابة السؤال الآتي:**

لو كان لديّ موارد غير محدودة، ما الأعمال التي أحلم وأتمنّى القيام بها؟ لا تنزعج من أنْ تحلم، «لو بطّلنا نحلم نموت»، افتحْ كلّ الاحتمالات ودوّن كلّ فكرة تطرأ على ذهنك.

❋ **ب- خذْ دقيقة أخرى واكتبْ فيها أهمّ قيمك:**

فيما يلي بعض القيم التي قد تساعدك في الاختيار: (الكرامة- التعاون- الثقة- السلام النفسي- الإحسان- الأمان- كثرة المال- الغنى- الشهرة- علاقة حميمة مع...- الوفاء- الاستمتاع الروحي- رب الأسرة- الصداقة- المغامرة- العطاء- الرضا- التعلم المستمر- الأمانة- الإنجاز- احترام الغير- إرضاء الله).

جـ- خذْ دقيقة ثالثة لتحديد أهمّ خمس قيم من قائمة القيم التي وضعتها.

د- خذْ عدّة دقائق وقارنِ القيمَ الخمس التي اخترتها مع الأعمال التي تحلم بالقيام بها. قد تكتشف أنّك تعيش بقيم في اللاوعي لا تنسجم مع أحلامك، فقد تحلم مثلًا بحياة مليئة بالإثارة، ولكنّك لا تؤمن بقيمة المغامرة وتؤثر السّلامة والحذر دائمًا، إذا لم تضعْ أحلامك تحت ضوء النّهار وتفحصها بعمق فقد تمضي حياتك وأنت تعيش مع أوهام وشعور دائم بأنّك تقبل حلولًا أقلّ إشباعًا لأحلامك، ارجع إلى المقارنة بين قيمك وأحلامك، وحاول التّعديل فيها إلى الحدّ الذي تجد فيه أنّ كلًّا منهما يعكس الآخر، عندئذ ستحقّق أحلامك.

هـ- خذْ دقيقة واحدة، وانظرْ إلى قيمك وإلى الرّبط بينها وبين المناطق الأربع للإشباع الإنساني.

هل تعكس هذه القيمُ حاجاتِك وقدراتك الجسمانية والعقلية والعاطفية

والروحية، حاول المواءمة بين قيمِك وحاجاتك- وبالذات العاطفية والروحية- إلى أنْ تشعر بالانسجام بينها، وبأنّ كلًّا منها انعكاس للآخر.

و- وأخيرًا، خذْ دقيقة للإجابة عن السّؤال التّالي: ما المبادئ التي تنتج القيم التي استقرّيت عليها نهائيًّا؟

التّطبيق الخامس:

لو كنت تحتفظ بنوتةٍ تسجّل فيها أهمّ ما يحدث أو بمذكرات شخصية فراجع ما كتبته عبر السّنين الماضية، ابحثْ عن تلك الأفكار المتكرّرة مرّات ومرّات لتعطيك اتجاهاتٍ معيّنة لما تحلم بعمله، من كلّ ذلك سجل القيم والاتّجاهات التي تستنتجها.

التّطبيق السادس:

استخدمْ نموذجَ تحليل لوينز لحقل القوّة- الموضّح أدناه- لكي تحدّد أين أنت الآن؟ وأين تريد أنْ تكون؟ وما القوى التي تعمل ضدّ أحلامك؟ وما القوى التي تدعمك وتعمل معك للوصول إلى ما ترغب.

حاول أنْ تجيب على الأسئلة التالية:

- ما الوضع المثالي الذي أحلم بالوصول إليه؟ هل أنفق وقتي كما يجب للوصول إليه؟ وما النتائج المتوقعة عند الوصول إلى الوضع المثالى؟
- ما موقفي الحالي؟ كيف أنفق وقتي فعلًا؟ وما النتائج التي أحققها؟
- ما العوامل التي تعوقني عن الوصول إلى الوضع المثالي الذي أحلم به؟ ماذا يمكنني عمله لإزاحتها أو على الأقلّ التقليل من تأثيرها؟
- ما العوامل التي تساعدني في الوصول إلى الوضع المثالي؟ وكيف يمكن إضافة المزيد إليها أو تقويتها؟

التّطبيق السابع:

استخدم الجدولَ التّالي لكي تنظر إلى حياتك خلال فترةٍ زمنية معينة، هناك العديد من المَراحل التي يمرّ بها الإنسان، ولكلّ مرحلة معنى وإطار، وذلك حتى

سنّ التقاعد، وعند هذه السنّ يمكن للإنسان البدءُ من جديدٍ في عمل يجلب للحياة المزيدَ من المعنى، بل يمكن القول إنّ العمل الذي تختاره بعد سنّ التّقاعد يكون من اختيار المرء فعلًا وليس مفروضًا عليه بسبب مجموع الثانوية العامّة، كما أنّ الخبرة التي اكتسبها الإنسان والموارد المُتاحة له- عند التّقاعد- والفرص الجديدة نتيجة التغييرات في المجتمع تفتح له أبواب عطاءٍ كانت مغلقة قبل التقاعد.

هذا التّطبيق ممتازٌ لو شارك فيه باقي أفراد أسرتك، فقد تتمنّى العمل في منظمة ما بوسط المدينة في حين أنّ أسرتك تتمنّى شراء مزرعة خارج المدينة، إنّ وجود الهدف يشعر المرءَ بارتفاع جودة الحياة حاليًا ومستقبلًا، وإنّ رؤية السنوات المقبلة ستبعث فيك الحماسَ في الوصول إلى الهدف، خاصّةً أنّك ستشعر بإنجاز أهداف أخرى أيضًا.

في العامود الأيمن من الجدول ضع الأعمال أو الإنجازات التي تودّ أنْ تحقّقها في المستقبل، ثمّ ظلّل الفترة الزمنيَة التي تتوقّع بأنّك ستحقّق فيها هذه الإنجازات على الجانب الأيسر من الجدول، فكّر فقط في الخمس أو بالكثير العشر سنوات القادمة.

أعمال وإنجازات أودّ أنّ أحققها	عندما أبلغ من العمر سنّ								ملاحظات
	٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	

الآن، حدّد عمرك بعد ١٠ سنوات من الآن (خمسين مثلًا)، من المتوقّع أنّ

هذا التّطبيق سيوسع دائرة تفكيرك، ويساعدك على صياغة رسالتك الشخصية، وعندما تبدأ في الصّياغة الفعليّة لتلك الرسالة لا تنسَ أنّك لا تكتب هذه الرسالة لأيّ أحد غيرك أنت شخصيًّا، اكتبها بلغتك العاميّة، ولا تحاول الكتابة الأدبية، وصياغة الرسالة قد تستغرق عدّة كلمات أو عدّة صفحات، وقد يضعها البعض في قالبٍ شعري أو لوحة مرسومة أو حتّى قطعة موسيقية، اكتبها بأيّ صيغة تضمن إطلاق ما بداخلك من نور ونار وأحلام وحماس، ولكنْ لا تنسَ قبل الصّياغة أنْ تراجع الصفحات التي تضمن حُسن الصياغة للرّسالة الشخصية.

بعضُ النّاس يحبّون قراءة الصياغات التي استخدمها غيرهم في رسالاتهم، بينما يشعر البعض أنّ ذلك قد يعوقهم عن الصياغة بأسلوبهم المتفرّد، سنضع فيما يلي بعض الصّياغات تاركين لك الحرية في أنْ تقرأها فقد يساعدك ذلك على صياغة رسالتك، والصّياغات التالية لأناس عاديّين يعيشون حياة عادية في كلّ دول العالم.

وفي ضوء القواعد المذكورة في الفصل الخامس من الكتاب ستجدُ أنّ بعض الصّياغات تبعث الإلهام أكثرَ من غيرها، ولكن كلّ هذه الصّياغات نابعة من روح أصحابها، وعندما تقرؤها حاول أنْ تلمس روحَ صاحب الرسالة ولا تلمس صياغة الرسالة، ثمّ تخيّل كيف أنّ ذلك الشّخص يعيش فعلًا هذه الكلمات التي تقرؤها.

١٣/٢ نماذج من صياغة الرسالة الشخصية

❋ 1 – الصّعود إلى الجبل

«سأعيش كلّ يوم من عمري أملك الشّجاعة والإيمان بنفسي وبالآخرين، سأعيش بقيم الكرامة وحرية الاختيار والحبّ لجميع البشر، وسأظلّ على التزامي حيال نفسي والآخرين، وسأظلّ أعتقد أنّ العيش الحقيقي يحتاج يوميًّا إلى صعود الجبل؛ لأن غدًا قد يكون الوقت قد فات، وربّما يبدو هذا الجبل مجرّد تلّ صغير لكثير من الناس، ولكن هذا لا يهمّني كثيرًا، فأنا أسعد بانتصاراتي مهْما كانت صغيرة فهي تحقّق لي التجدد الشخصي الذي أنشده، سأستمرّ في

حرية الاختيار، وسأعيش كذلك دائمًا، ولن أبحث عن أعذار أو ألقي اللّوم على غيري، سأحاول قدرَ الإمكان المحافظة على جسمي وعقلي سليمين قويين بالبُعد عن الكيف وممارسة الرياضة حتّى أستطيع صعود الجبل يوميًّا، وسأساعد غيري ما استطعت، وسأشكر كلّ مَن قدّم لي العون.

❊ 2 – الحياة وفق المبادئ

«سأحاول اكتشاف هويّتي الحقيقية محاولًا استخدام نقاط قوّتي بكلّ الثقة والسعادة، سأعتزّ بأسرتي وأحافظ عليها، وسأحاول أنْ أثري حياتي وحياةَ مَن حولي، وسأظلّ أؤكّد لهم أنّهم يستحقّون الحبّ والعطاء مبادلًا إيّاهم ما يمكنني وما يمكنهم تقديمه.

سأحاول أنْ أعلّمهم وأتعلّم منهم، وسأساعدهم على اكتشاف طريقهم والمضي فيه، سأحمي قيمَ مجتمعي ووطني وأحمي البيئة التي أعيش فيها.

أنا أؤمن بأنّني أملك أشياء ولا أملك أشياء، ولكني مؤتمَن عليها، وأنّ الحقوق لا بدّ أنْ تؤدّى، وأنّ الواجبات أكثر من الأوقات، فلن أضيّع ولا دقيقة من وقتي، سأحاول دائمًا أنْ أستعين بالله، وأن أجد طريقي إليه.

❊ 3 – العالم مكان أفضل

بعونِ الله سأحاول جعلَ هذا العالم مكانًا أفضل للعيش فيه من خلال مساعدة الغير على العيش حياةً ذات معنى بادئًا بأسرتي، ثمّ تتّسع دائرة التأثير لتشمل أصدقائي وزملائي ثمّ غيرهم، ومهمّتي أنْ أعيش بالمبادئ التي أعتزّ بها وهي: الإحسان والوفاء والرّضا والأمانة والكرامة والتعاون والعطاء والثقة، وأن أجعل العبء أقلّ ثقلًا، والطريق أكثرَ نورًا لكلّ مَن حولي.

ورسالتي عدمُ تحميل نفسي أكثر ممّا يجب، ووضع كلّ شيء في نصابه الصحيح، وأنْ أعيش وأدعَ غيري يعيش، وأنْ أعلم وأتعلّم، وأنْ أعطي وآخذ، وأن أحِبّ وأُحَبّ، وأن أفهمَ ويفهمني الآخرون.

❋ 4 – أهمّ شيء سعادتي الشخصية

مهمّتي أنْ أنظرَ إلى كلّ يوم كفرصةٍ جديدة مليئة بالإثارة، سأختار وحدي الأعمال التي أحبّ أنْ أقوم بها، فأنا أحبّ أنْ أعيش حياة قائمة على الأخلاق والبساطة، وأولوياتي تبدأ من سعادتي الشخصية، فهي أهمّ شيء في نظري، سأبقى مخلصًا لقيمي وسأحدث تأثيرًا في كلّ مَن حولي، وسأحاول أنْ أشرك كلّ مَن حولي في أفكاري القادمة من داخل قلبي.

إنّني أشعر أنّني مسئول عن الغير، كما أنّني أعتمد على الغير كما يعتمد الغير عليّ، ولذلك سأعمل بتعاونٍ وحبّ مع أسرتي ومع زملائي، ومهمّتي أنْ أظلّ أنمو من خلال التزوّد العقلي والتعلم المستمر.

وبينما أؤمن بالحريّة والأمن المالي إلّا أنّني أعتقد أنّهما لا يضمنان بالضرورة السّعادة التي أبحثُ عنها، سأختار وحدي ما أقرّره لنفسي لأصل إلى هذه السعادة.

❋ 5 – خيالي مُبدع

رسالتي أنْ أكون قوّة للتّغيير الإيجابي والإلهام للآخرين، وأنْ أدفعهم نحو الأفضل من خلال مساعدتهم على الرّؤية المشتركة وتطوير الأفكار لأنّني ذو خيال مُبدع، وسوف أبتكرُ المستقبل من خلال خيالي هذا بدلًا من أنْ أبقى ضحيّة الماضي، سأحرص على الشّجاعة والعدالة والتّواضع والرحمة والفهم والكرامة، ولكني سأتذكّر دائمًا أنّه بدون مخاطرة لا يوجد غنمٌ ولا يوجد نجاح، وسأتذكّر دائمًا قول توماس أكويناس «إذا كان كلّ همّ الربان المحافظةُ على السفينة فإنّ سفينته لن تغادر الميناء».

سأحافظُ على أنْ أكون صديقًا أمينًا حنونًا لكلّ مَن حولي، وأنْ تكون أفعالي صدًى لأقوالي.

❋ 6 – الأمــل

مهمّتي أنْ أنمّي معارفي وحريتي وقدرتي على الحبّ، وأريد أنْ أستخدم قدراتي لبعث الأمل دائمًا فيمَن حوْلي، وأنْ أعبّر عن رأيي بشجاعة بالقول والفعل، بالنسبة لأسرتي أريد علاقاتٍ صحيّة وحميمة بين أعضائها، وفي العمل

أريد مناخَ عمل بلا حقد أو تكبّر يدفع إلى الحماس والتعلّم. بالنسبة للعالم أريد أنْ أساعد على تنمية كلّ صور الحياة بانسجام مع قوانين الطبيعة، وأنْ أحافظ على البيئة، وأقف ضدّ كلّ محاولات المدنية والتّصنيع للتغوّل على البيئة.

❋ 7 – التّواضع ودفع الظلم

أريد أنْ أكون متواضعًا، وأن أشكر الله دومًا وكلّ يوم، ورسالتي هي دفع الظلم، وإذا وقع عليّ ظلم ألّا أمرّره لغيري، وإن وقع ظلمٌ على غيري أنْ أسهم في الأخذ على يد الظّالم ورفع الظلم عن المظلوم.

وأتمنّى أنْ أجد نفسي في الرّؤية الشمولية لكلّ الجوانب في أي موقف، وأن أحبّ النّاس وأحترمهم، وأنْ تقودني قيمي ومعتقداتي دائمًا، وأريد أنْ أعيش عواطف الحياة كطفل بريء بحبّ ومتعة واحترام.

وأهدافي هي الوصولُ إلى الاحترام والمعرفة والمكانة المرموقة عن طريق ومساعدة الغير، والإسهام في الخدمات العامّة، وأنْ أعبرَ الحياةَ بوجهٍ مبتسم وعيون مرحة.

❋ 8 – الغنى والراحة المادية

قد عانيتُ الكثيرَ في طفولتي، وأتمنّى أنْ أصل إلى الغنى والثروة حتّى أحقّق لأمّي راحة مادية تعوّضها عن سنوات الشّقاء والضّنك، لا أريد مالًا حرامًا ولكن هدفي هو كسب أكبر قدرٍ من المال الحلال.

وجهتي هي حيث مجتمعُ الصّفوة الذي أريد أنْ أكون واحدًا منه بعد نجاحي المهني، سأضع نصبَ عيني تنمية قدراتي لتحقيق أكبر كسب مادي، وسأتعاون مع غيري في المكسب المشترك، ولكني سأبتعدُ عن أيٍّ نشاط سياسي أو ديني يمكن أنْ يؤثر في مكاسبي، لقول الله تعالى: ﴿وَلَا تُلۡقُواْ بِأَيۡدِيكُمۡ إِلَى ٱلتَّهۡلُكَةِ﴾[البقرة: ١٩٥].

صحيحٌ أنّ السّعادة ليست في المال، ولكنّ المال هو عصب الحياة وهو وقود السّيارة، وأنا أريد أنْ أمضي بعيدًا عن الفقرِ بأسرع ما يمكنني.

❋ 9 – الدعوة إلى الله

هدفي الجنّة، وأعتقد أنّه لا يمكن الوصول إليها إلّا بالدعوة إلى الله، يقول الله تعالى على لسان رسوله الكريم: ﴿قُلْ هَٰذِهِۦ سَبِيلِىٓ أَدْعُوٓا۟ إِلَى ٱللَّهِ ۚ عَلَىٰ بَصِيرَةٍ أَنَا۠ وَمَنِ ٱتَّبَعَنِى ۖ وَسُبْحَٰنَ ٱللَّهِ وَمَآ أَنَا۠ مِنَ ٱلْمُشْرِكِينَ﴾[يوسف: ١٠٨]، ولكي أدعو على بصيرة لا بدّ أنْ أتزوّد بقدر كبير من العلم الشرعي، ولهذا هدفي الدّراسة في الأزهر الشريف، وأنْ أحفظ القرآن الكريم.

ورغم أنّ هذه طريقة محفوفةٌ بالمخاطر إلّا أنّني أؤمن بقول الله تعالى: ﴿قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَنَا﴾[التوبة: ٥١]، ولذلك سأصدع بالحقّ، وأدعو غيري بالحكمة والموعظة الحسنة، وأتمنّى أنْ أكون سببًا لمَن اهتدى، وأنْ أكون قدوة لزملائي وأسرتي في الالتزام الدّيني وفي الدعوة.

❋ 10 – أبنائي أهمّ شيء في حياتي

أتمنّى أنْ أكون الشّخص الذي يفخر به أبناؤه، وأنْ أكون الشخص الذي يأتيه أبناؤه طلبًا للحبّ والرّاحة والفهم، وأن أكون الشّخص الرؤوف المنصت باهتمام المشكلات أبنائه، وأن أكون صديقًا لهم دائمًا.

كما أريد أنْ أهتمّ بأصدقائي وأستمعَ بتعاطف لمشكلاتهم وهمومهم، وأن أكون الشّخص الذي لا يكسب على حساب غيره، فالرزق مضمون، وأنْ أكون الشخص الذي يتحمّل الآلام كي لا يجرح الآخرين، وأنْ أكون الشخص الذي ينصت ويتحدّث ويرى ويعبّر نيابةً عن أولئك الذين لا يستطيعون القيام بذلك.

وأتمنّى أنْ تصبح أقوالي مطابقةً لأفعالي، وأفعالي مطابقة لأقوالي، وألّا يجد النفاق طريقًا إلى قلبي.

❋ 11 – المثالي

سأستخدم كلّ قدراتي كلّ يوم لأجعل العالم مثاليًّا، سأخدم غيري وأثناء ذلك أتعلم أفكارًا جديدة، وأكسب رؤًى جديدة، سأحاول التحكّم في حياتي

لزيادة تأثيري مع التقليل من العمل في دوائر الاهتمام التي لا أستطيع التأثير فيها.

سأتصرّف بشكل يجعلني مصدرًا للنّور الذي يقتدي به مَن يسير معي، سأثق بأحلامي، ولكنّي لن أكون أسيرًا لشيء مهْما كان، سأستفيد من نجاحي في نفع الغير – وبلا أنانية– وسأبحث عن التميّز لكي يكون مرشدًا– عن طريق القدوة– لاختياراتي وممارساتي.

لن أتوقّع من غيري أكثرَ ممّا أتوقّعه من نفسي، وسأبحث كيف أتعلم الجديد كلّ يوم، وأحقّق النموّ في كلّ المجالات: الأسرة– الأدب– الفكر– الطبيعة، سأمنح الحبّ أكثر ممّا أتوقّعه، وسأركّز في أنْ أكون فعّالًا، سأحاول أنْ أغيّر هذا العالم إلى الأفضل.

المحتويات العامة

المحتويات التفصيلية